вкусно • легко • надежно

Худеем правильно

№1–2 январь–февраль 2013

Анастасия Овчинникова
–25 кг
я сделала это

ЭКСКЛЮЗИВ

- импульсное похудение
- баллы вместо калорий
- «модель тарелки»

Все на коньки!
Минус 500 ккал за час

НАЕДИНЕ С ЕДОЙ:
как устоять перед искушением?

ДЕТОКС-ДИЕТА:
почему токсины мешают худеть?

суп из кролика с овощами
И ЕЩЕ 10 СУПЕРБЛЮД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИГУРЫ

ISSN 2053-3217

16+

Виктория Герасимова:
«Быть стройной – значит навсегда изменить образ жизни. Иначе не стоит и начинать»

Итальянские томаты Пиканта -
Итальянская кухня
у Вас дома!

ПИКАНТА®

Не содержит красителей и консервантов, холестерина, крахмала

Горячая линия:
(499) 951-33-06

www.pikanta.ru
e-mail: info@pikanta.ru

РЕКЛАМА

Дыхание весны

Отгремел Новый год – самый любимый и самый коварный для фигуры праздник. Но череда застолий никак не кончается – сколько их еще впереди! Рождество, Старый Новый год, Татьянин день, Масленица, День святого Валентина, 23 Февраля…
Зимой обостряются соблазны устраивать вкусные посиделки с друзьями и домашними. Тем более что этому весьма способствуют и холода, и короткий световой день. Суровая правда откроется лишь накануне 8 Марта: а платье-то не сходится!
А что если мы поступим по-другому? Попробуем в самый разгар зимы вспомнить синее мартовское небо, яркое солнце и длинные тени на тающем снегу. Весна не за горами! Так начнем двигаться ей навстречу и займемся здоровьем. Будем делать это плавно, маленькими шажками. Сегодня вместо майонеза заправим салат йогуртом. Завтра пройдем пешком две остановки. Послезавтра вместо плитки шоколада ограничимся одним «окошком». Но уж насладимся им сполна! Потом выкроим 15 минут, чтобы сделать новые упражнения из нашего комплекса. А в выходные побалуем себя, такую хорошую, за правильный (а главное, приятный!) образ жизни какой-нибудь косметической процедурой. Потом купим шагомер и устроим домочадцам день «модели тарелки». А накануне 8 Марта обнаружим: нам снова нечего надеть! Но впервые этот факт нас не огорчает, а радует!

Редакция журнала «Худеем правильно»

ВЫБОР РЕДАКЦИИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Система «Худеем правильно». Похудение – это не диета, а жизненная философия. Но изменить свои привычки совсем не трудно! Вам помогут простые и понятные принципы нашей системы. Специально для вас мы собрали их вместе, чтобы вы могли убедиться, что победить лишние килограммы по силам каждому (с. 14).

Танцевальный мотив

Секрет формы. Подчас мы стесняемся ходить на танцевальные тренировки из-за того, что не умеем красиво двигаться. Простые советы помогут это преодолеть (с. 58).

Следствие ведут едоки. Вопреки распространенному мнению, хлеб худеющим есть можно и даже нужно! Выбрать «правильный» хлеб не так уж просто. Некоторые сорта, которые производители называли «диетическими», содержат до 15% жира! Подробности на с. 80.

Содержание

6 **Тет-а-тет ВИКТОРИЯ ГЕРАСИМОВА:**
Актриса не из тех, кто может сказать: «Ем все, что захочу». Борьбу с лишними килограммами она ведет с 18 лет и периодически одерживает победу.

62 **Я сделала это!**
Сбросив лишнее, мы часто ждем кардинальных изменений, которые должны прийти как награда за труды. Но, как говорится, вот стою я перед вами стройная и прекрасная, а счастье где? Анастасия подобного разочарования избежала.

РАДОСТИ ЖИЗНИ

14 *СИСТЕМА «ХП»*
Скажи мне, что ты ешь
Знакомимся коротко с системой «Худеем правильно».

16 *ШОПИНГ*
Вопросы дайнеру
Надо ли отказываться от ярких деталей из боязни привлечь внимание?

20 *КОСМЕТИЧКА*
Искусство маскировки
Домашние маски помогут коже подтянуться после похудения.

24 *РАДОСТЬ ПЕРЕМЕН*
Повторите, пожалуйста
Всего три новые привычки позволили ей постройнеть!

ИСКУССТВО ПОХУДЕНИЯ

28 *ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ*
Наедине с едой
Оказаться лицом к лицу с тарелкой для многих из нас мучительно трудно. Почему? Откуда эти страхи?

32 *ВИРТУАЛЬНЫЙ ПРИЕМ*
Желудочно-кишечная инспекция
Врач-эндоскопист о последствиях и переедания, и голодовок.

36 *ПАРАДОКСЫ ПОХУДЕНИЯ*
Не лезь в бутылку
Алкоголь и похудение – непростые отношения.

42 *РАССЛЕДОВАНИЕ*
Тоненький он, словно прутик
Опасное поветрие – анорексия среди мужчин – вот-вот докатится до России.

46 *КОНСИЛИУМ*
Животные страсти
В центре внимания – талия.

48 *ПРЕИМУЩЕСТВА ПОХУДЕНИЯ*
Без перевеса
Какие системы организма будут нам особенно благодарны за стройность.

52 *МАСТЕР-КЛАСС*
Утренняя подзарядка
Не торопитесь в утро плохого настроения за шоколадкой. Сделайте нашу мини-зарядку!

58 *СЕКРЕТ ФОРМЫ*
Танцевальный мотив
Страх показаться нелепой прогоняет многих из танц-классов. Как сохранить желание научиться танцевать?

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

68 *НА ДИВАНЕ*
Путь к себе
На 10 размеров похудела автор 26 психологических романов и мама троих детей Татьяна Веденская.

70 *НАУКА ПОБЕЖДАТЬ*
Стройность в шкафу
Почему полнота и неустроенная личная жизнь бывают так часто связаны друг с другом?

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

74 *КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ*
Спасибо, больше не хочу
Казалось бы, чего проще – отодвинуть тарелку, когда уже сыт...

80 *СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЕДОКИ*
Всему голова
В желании постройнеть мы первым делом исключаем хлеб из рациона.

84 *ЦИФРЫ И ФАКТЫ*
Сладкому место
«Пирамида сладкого» разрешает есть лакомства каждый день.

86 *ПОКА ВСЕ ДОМА*
Кухня с творческим уклоном
Как обедают и перекусывают люди творческих профессий? Мы решили выяснить это у них самих.

92 *ДИЕТА*
Химия и жир
Детокс-диеты особенно популярны после новогодних праздников.

96 *СИСТЕМА «ХП»*
Тарелка для модельной внешности
Самое главное о «модели тарелки».

98 *КЛУБНОЕ МЕНЮ*
В своей тарелке
Готовое недельное меню – рецепты блюд по системе «ХП».

106 *КУХНЯ******
Два пуда картошки
Марка Стоценко
В 14 лет он зашел в ресторан, где принимали принца Чарльза, и заявил, что хочет здесь работать.

112 *МИРОВАЯ ЕДА*
Складный скландраусис
Латыши считают это блюдо таким же национальным достоянием, как итальянцы – пиццу.

РЕЦЕПТЫ МЕСЯЦА

с. 108

СУП-КРЕМ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ С АВОКАДО

с. 101

ФИЛЕ СО ШПИНАТОМ И КУРАГОЙ

с. 104

ОВОЩНОЙ ОМЛЕТ В ДУХОВКЕ

ИНДЕКС РЕЦЕПТОВ

- Количество порций
- Количество ингредиентов
- Время приготовления
- Блюдо на каждый день
- Праздничное блюдо
- Полезно для сердца
- Подходит для больных диабетом

Ждем встречи с вами на сайте
www.hudeem-pravilno.ru

Худеем правильно

ЯНВАРЬ–ФЕВРАЛЬ 2013 (№ 1–2)
Выходит с апреля 2004 года

РЕДАКЦИЯ:
ТАТЬЯНА ЕФИМОВА – главный редактор
ЕЛЕНА ПИКАЛОВА – и. о. шеф-редактора
МИХАИЛ ГИНЗБУРГ – научный редактор
ЕЛЕНА КВАШНИНА – заместитель шеф-редактора
e-mail: hp@zdr.ru
ТАТЬЯНА АБРОСИМОВА – веб-редактор
www.hudeem-pravilno.ru
ДАРЬЯ СУТЯГИНА – бильд-редактор
ЕЛЕНА ПЛЕШИВЦЕВА – фотопродюсер
НИНА КУПРИНА – литературный редактор
ЕЛЕНА ЛЕДЕНЕВА – корректор

ОРИГИНАЛ-МАКЕТ, ДИЗАЙН:
ЖАННА ЛИПАТОВА

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»:
ТАТЬЯНА ЕФИМОВА – президент
ИРИНА СИДОРОВА – генеральный директор
ВЛАДИМИР МИРОШНИЧЕНКО – главный художник
ВЕРА ЯРОСЛАВЦЕВА – финансовый директор
ЮРИЙ БАЛУШКИН – директор по развитию
АЛЕКСАНДР КОРДУБАН – управляющий делами

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ:
ДАРЬЯ СКАЧЕК – директор по работе с рекламными агентствами
НАТАЛЬЯ АФАНАСЬЕВА – директор по рекламе
ОЛЬГА ГУРЬЕВА – руководитель отдела сопровождения продаж
ГАЛИНА ВОЛЬНОВА – руководитель интернет-проектов
ПАВЕЛ БАЛУНОВ, ЕЛЕНА ЖИРОНКИНА, ЕКАТЕРИНА КИРЕЕВА, ИРИНА КОРАБЕЛЬНИКОВА – менеджеры по рекламе, e-mail: reclama@zdr.ru

Фото на обложке: **АЛЕКСАНДР ПАВЛОВ**
ВИЗАЖ: **ЕЛЕНА ДЕЯНОВА**
ПРИЧЕСКА: **АЛЕКСАНДР СУНОНЩИКОВ (MOSMAKE)**
СТИЛЬ: **НАДЯ ЛИСЕНОК**
НА ВИКТОРИИ: **платье GUESS BY MARCIANO, кардиган ZARA**

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ:
АЛЕКСАНДР МЕРКУЛОВ – заместитель генерального директора по распространению
МАРИНА КОЗЛОВА, ОЛЬГА ПАНКИНА – менеджеры
e-mail: podpiska@zdr.ru

СЕРГЕЙ ШПУГА – руководитель отдела информационных технологий

УЧРЕДИТЕЛЬ – ЗАО «Издательский дом журнала «Здоровье»
ИЗДАТЕЛЬ – ЗАО «Издательский дом журнала «Здоровье»

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
127994, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14, стр. 1

ТЕЛЕФОНЫ
Для справок – (499) 257-41-56
Отдел распространения – (499) 257-30-39, 257-33-18
Служба рекламы – (499) 257-10-98
Факс: (499) 257-13-43
Журнал зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ №77-16077
Отпечатано в типографии
Forssa Print Tampere Oy, Hietalahdenranta,17, FI-00180 Helsinki, Finland. www.forssaprint.fi
Тираж 100 000 экз.
Подписано в печать 10.12.2012
Свободная цена

Редакция не имеет возможности вступать в переписку, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею рукописи и иллюстрации. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка и любое использование материалов или их фрагментов возможны только с письменного разрешения ЗАО «Издательский дом журнала «Здоровье». Представителем авторов публикаций является ЗАО «Издательский дом журнала «Здоровье».

© ЗАО «Издательский дом журнала «Здоровье», 2012 г.

16+

письмо месяца

Боюсь весов

15 лет назад я начала худеть. Тогда было популярно кодирование. После сеанса, как и обещал психотерапевт, я и правда перестала испытывать тягу к вредной пище. И тут же начала худеть! Каждое утро, взвешиваясь, я видела, что стрелка весов передвигалась чуть-чуть влево! Это давало прилив сил, вдохновение и невероятный драйв, чтобы худеть дальше. Я потеряла 18 кг. Потом требовалось лишь поддерживать вес. Мне это удавалось 13 лет! А потом у меня произошли неприятности, я испытала сильный стресс. И на какое-то время ослабила контроль. Позволяла себе поесть после 6 вечера, были и шашлыки на даче, и посиделки с подругами… Как только я осознала, что уже месяц нарушаю режим, просто… перестала вставать на весы. Задвинула их под кровать. Все думала: сейчас отыграю набранные килограммы (в том, что я поправилась, сомнений уже не было), тогда и взвешусь. Через год мне пришлось покупать одежду на два размера больше, еще через год – на четыре. Сколько я вешу сейчас – не знаю. Наверное, больше ста. Понимаю, что для того, чтобы снова начать худеть, мне надо узнать правду о своем весе, какой бы страшной она ни была. Но заставить себя взвеситься не могу – нет силы воли!

Ирина, Балашиха

Комментирует

научный редактор журнала «Худеем правильно», доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ:

Дорогая Ирина! Поверьте, боитесь вы не весов, а того, что худеть вам придется опять через мучения – питаться впроголодь, не есть вкусное. А значит, будет слабость, головокружение, голодные спазмы, злость и зависть ко всем, кто может есть, не опасаясь за последствия. Плюс еще неизвестно, приведут все эти мучения к цели или нет? Ведь однажды с вами так уже было. Вес снизился, а затем набрался вновь. Но за годы, что прошли с вашего прошлого похудения, в науке много чего изменилось. Например, выяснилось, что мучения даже мешают делу!

Что есть после шести для похудения лучше, чем от еды воздерживаться. И вкусное можно, просто желательно есть лакомства после еды, когда вы сыты. Что едва ли не главное, что помогает худеть, – это частые приемы пищи и посильное снижение потребления жира. И еще очень важное дополнение. Чтобы жир сгорал, нам нужны также прогулки в тонизирующем темпе. Что касается страха перед весами, так ну их вообще, эти весы. Не хотите взвешиваться – и не надо. Если можно не взвешиваясь толстеть, то и худеть, думаю, тоже можно не взвешиваясь.

ХОТИТЕ ПОСОВЕТОВАТЬСЯ С НАМИ, ПОДЕЛИТЬСЯ ПРОБЛЕМОЙ ИЛИ РАДОСТЬЮ?

Пишите: hp@zdr.ru или 127994, ГСП-4, Москва, Бумажный пр., 14, стр. 1, журнал «Худеем правильно».
Вопросы нашему эксперту можно также задать на сайте www.hudeem-pravilno.ru.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Eva.Ru
Сеть для женщин
РЕКЛАМА. Модель – Яна Фисти. Фото – Евгений Фист. Визажист – Мария Дали. www.evgeny-fist.ru

ТЕКСТ: АННА ПАВЛОВА

Виктория Герасимова:

«Я точно знаю, что не была бы востребована в профессии, если бы жила в том весе, который дан мне природой»

ПРИПИСАТЬ РОСТ

Быть в форме вас обязывает профессия? Или роли тут ни при чем и это, скорее, такая личная установка?

Я точно знаю, что не была бы востребована в профессии, если бы жила в том весе, который дан мне природой. «Инженю», «героиня» – вот круг моих ролей, «аппетитными» они бывают редко, значит, я должна соответствовать своему образу.

Если не секрет, сколько вы весите?

54 кг. Эта цифра укладывается во все методы расчета веса. Но я хочу убрать еще 4 кг, чтобы приблизиться к идеалу, к тому, какой я хочу себя видеть. У меня небольшой рост – 160 см, так что каждый лишний килограмм тут же заметен.

С вашим ростом какая-то загадочная история... Где-то написано 164 см, где-то – 162... А оказывается, 160!

Да это я по совету одного человека подкорректировала свое резюме, когда только начинала сниматься в сериалах. Просто когда говорят: «Рост – 160 см», актриса кажется слишком… маленькой, а 164 см воспринимается как нормальный средний рост. При этом разницу в 4 см на самом деле никто не видит. Говорить, как есть, про 160 см, я начала, наверное, только в последний год.

ОТКУДА БЕРУТСЯ КОМПЛЕКСЫ

Если честно, это больше смахивает на комплекс...

Так и есть. В 16 лет я поступила в театральное училище, наш хореограф был художественным руководителем ансамбля «Балтик Дэнс», из которого, кстати, вышла Лада

ФОТО: АЛЕКСАНДР ПАВЛОВ; СТИЛЬ: НАДЯ ЛИСЕНОК; ВИЗАЖ: ДЕЯНОВА ЕЛЕНА; ПРИЧЕСКА: АЛЕКСАНДР СУКОНЦЕВ; НА ВИКТОРИИ: ПЛАТЬЕ KAREN MILLEN, ТУФЛИ BCBG MAXAZRIA

«ПОДРУЖКА-ПОДУШКА» ИЗ РЕКЛАМЫ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ, ЗВЕЗДА СЕРИАЛА «ПЯТНИЦКИЙ», ИСПОЛНИТЕЛЬНИЦА ГЛАВНОЙ РОЛИ В ФИЛЬМЕ «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ», ВЕДУЩАЯ ТЕЛЕПРОГРАММЫ «ПРОСТИ МЕНЯ», ОНА НЕ ИЗ ТЕХ, КТО МОЖЕТ СКАЗАТЬ: «ЕМ ВСЕ, ЧТО ЗАХОЧУ». БОРЬБУ С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ ВИКТОРИЯ ВЕДЕТ С 18 ЛЕТ.

Дэнс. Он обратил на меня внимание и пригласил тренироваться с его коллективом. Это был 1996 год. В то время они ездили в Турцию, Арабские Эмираты, выступали в различных отелях. Сейчас я понимаю, что это, в общем-то, далеко не самая престижная и безопасная работа. Но тогда все казалось сказкой. И я начала ходить на репетиции. Все девчонки (8 человек) были ростом 170 плюс-минус 1 см, все как на подбор.

«Для меня еда – это удовольствие. *Вкусный обед – мой антидепрессант».*

А я – 160, сильно выбивалась. В тот момент еще было непонятно, продолжу я расти или нет. Решили: если за учебный год вытянусь хотя бы на сантиметр, значит, тенденция есть. Чего я только не делала! Очень старалась. Дедушка повесил в дверном проеме турник – и я висела. Потом кто-то сказал, что нужно цепляться не руками, а ногами – и я висела вниз головой! Так хотела в этот коллектив. Но не выросла даже на миллиметр. Конечно, очень расстроилась… и комплекс номер один сформировался.

Комплекс номер два, видимо, касался, лишних килограммов?

Да.

В какой момент вы поняли, что нужно следить за весом?

После 18 лет, когда закончился переходный период. В тот момент я весила 61 кг. С моим-то ростом! 4-й размер груди, тонкая талия и шикарные бедра. Я носила длинные юбки: комфортно и все скрывают. Молодой человек, с которым у меня сложились первые серьезные отношения, когда только со мной познакомился (это произошло на фестивале в Калининграде, где я была ведущий, а он сидел в жюри), решил, что мы ровесники! Хотя я была на 8 лет моложе. Высокая

ФОТО: АЛЕКСАНДР ПАВЛОВ
НА ВИКТОРИИ: ПЛАТЬЕ KAREN MILLEN, ТУФЛИ BCBG MAXAZRIA

Коротко о главном

3 АКТУАЛЬНЫХ ВОПРОСА

1 Самое главное открытие, которое вы сделали?

Нет генетической предрасположенности к лишнему весу, есть пищевое поведение, которое передается в семье.

2 Что думаете про вегетарианцев?

Люди, которые отказываются от мяса, более креативны, у них светлая творческая энергия.

3 Кто готовит у вас дома?

В основном я. Муж раз в год варит большую кастрюлю потрясающего борща. Мы вместе 8 лет, и 8 лет я этот борщ ела. Фантастически вкусно.

залаченная прическа, яркий грим, вечернее платье, каблуки… и такая сдобная фигура! В общем, через несколько месяцев мне намекнули, что пора бы похудеть. Я оказалась в кругу его холостых друзей, которые встречались с идеальными девушками. На их фоне я выглядела белой вороной!

Услышать такое по меньшей мере обидно. Вы ответили или промолчали?

Я взяла себя в руки и пошла в спортзал. За год похудела на 13 кг – до 48. Сначала занималась с инструктором, потом сама без «надзирателя», мне просто периодически корректировали программу тренировок. Сейчас из-за плотного рабочего графика и лени мои отношения со спортом сложные. Поставив цель, могу сутками изматывать себя тренировками, а достигнув ее, неделями забываю добраться до спортклуба. А тогда цель сбросить вес была важнее всего на свете!

И при этом никаких диет?

Нет, диета была – японская, которая рассчитана на 14 дней. Вообще, специалисты говорят, что это совершенно бездарная диета, но она дает быстрый эффект. И это действительно так.
Первый раз за 14 дней я похудела на 6,5 кг. Половина тут же вернулась. Через месяц еще раз села на эту диету…
Похудела на 4 кг, вернулось 2 кг, причем буквально через неделю-две. Так я с боем, шаг за шагом, удерживала достигнутый результат 4 раза. Злость была невероятная.

По отношению к себе или другим?

К тем, кто ел! Голод был такой, что агрессия зашкаливала, я еле-еле держала себя в руках!

Диета длиною в жизнь

Вся моя жизнь – это удерживание результата! Дело в том, что я очень люблю вкусно поесть! Беда только в том, что я удивительно быстро поправляюсь, поэтому постоянный контроль – мое спасение. И, как любой нормальный человек, периодически от этого контроля устаю. Да и дни рождения друзей никто не отменял! Приходится давать своей воле отгул, а потом грузить себя переработками. Говорят же: никогда не садись на диету, если не готова придерживаться ее всю жизнь! То есть нужно менять образ питания, пищевое поведение. С моим напряженным графиком сейчас все сложнее не давать себе хоть немножко гастрономического удовольствия по вечерам. Знаю о том, как питаться правильно, но нахожу с собой компромиссы! И все повторяется снова… Резко я поправилась, лишь когда бросила курить. Я тогда познакомилась с Димой. Он сказал: «Моя женщина не должна курить». Я ответила: «Да, конечно», но не бросила, начала скрывать. В тот момент я снималась на студии имени Горького. В перерыве вышла стрельнуть сигаретку и увидела в коридоре Диму… он так быстро приближался, что я даже выдохнуть дым не смогла, мне казалось, он у меня из ушей пошел… Разговор предстоял серьезный. Бросила курить тут же, прежде чем этот разговор состоялся. И – здравствуйте, 5 лишних кг.

Бойфренд в тот момент как-то пытался вас поддерживать? Ну, например, не ужинал дома, чтобы вас не бесить?

Нет. Я ему еще и готовила! Вспоминаю все и понимаю: это был ужас. Зато сейчас мой муж Дмитрий, как только я сажусь на диету, старается не питаться дома. Пару раз он подтрунивал на эту тему: мол, слабо тебе держаться? А потом увидел, что я из-за этого реально срываюсь, и перестал дразнить. В конце концов, неделю питаться вне дома – это разве трудно? Но раньше мне эти мысли даже в голову не приходили. Я пыталась сдерживать свои эмоции, которые порой переливались через край…

Комплексы по поводу маленького роста, лишнего веса… Вам удалось их преодолеть? И вообще, можно ли навсегда избавиться от комплексов?

Можно. В школе я очень переживала по поводу горбинки на носу. Носила длинные челки, делала какие-то начесы, даже на физкультуру ходила с таким вот «ко-

ФОТО: АЛЕКСАНДР ПАВЛОВ
НА ВИКТОРИИ: ТОП, ЮБКА BCBG MAXAZRIA, ТУФЛИ ZARA

зырьком»… А началось все с того, что в классе кто-то ляпнул: «греческий нос», потом на эту тему похихикали, и все. Комплекс! Только в 10-м классе на школьный «огонек» я пришла с прибором, и меня никто не узнал! Потом, когда подошла поближе, услышала: «Герасимова, это ты, что ли?» – настолько изменилось лицо.

ТОЛЬКО В ПРОФИЛЬ

А как избавлялись от «греческого» носа?

Когда я начала сниматься, один оператор сказал, что в анфас у меня замечательное лицо, просто куколка, а в профиль появляется «отрицательное обаяние». После этого я у всех операторов спрашивала, что они думают по этому поводу. Все говорили: это бред, нужно грамотно ставить свет. Но я долгое время контролировала, чтобы меня не снимали в профиль! И вот в 30 лет довела эту ситуацию до крайности. Собиралась «переделать» нос. Через друзей нашла хорошего врача. Он рассказал, что одной операции будет недостаточно, потребуется еще пара этапов. Вдобавок к этому сказал, что из ста хирургов только десять умеют хорошо делать ринопластику. Рассказал о возможных осложнениях. Он просто отговорил меня! А ведь любой другой мог взять деньги и сделать, что я прошу! В общем, я пришла домой, посмотрела на себя в зеркало и… примирилась со своим профилем.

Если вернуться к теме питания… Есть какие-то пунктики, принципы?

Стараюсь не покупать продукты с консервантами, особенно молочные. Всегда выбираю с минимальным сроком хранения. Ем очень много зелени, траву, о которой раньше даже не слышала. Самые любимые – мангольд и руккола. Каждый день на столе оливковое масло. Купила пароварку. Сначала было невкусно, со временем привыкла. Научилась слышать, как говорят шеф-повара, вкус натурального продукта.

САМОЕ ВКУСНОЕ

А какое блюдо может поднять вам настроение?

Вареная картошка со сметаной – фирменное блюдо дедушки! Хочешь попу как у Дженнифер Лопес – рецепт прост: это блюдо в течение недели, и результат обеспечен. Для меня до сих пор ничего вкуснее нет. Горячая картошка, холодная сметана… а-а-а-а! Я очень-очень редко могу себе ее позволить! Она как праздник. Когда бывают периоды дикой усталости или грусти, для меня это то, что нужно. Муж иногда звонит: «Что делаешь?» – «Ем картошку со сметаной». – «Понятно»… Я знаю, что для меня это не полезно, но обожаю! Вкус детства…
Для меня еда – это удовольствие. Вкусный обед – мой антидепрессант. У меня есть знакомый, который ждет, когда же наконец придумают технологию, с помощью которой весь обед или ужин можно будет заключить в одну таблетку. Проглотил – и свободен, можешь работать дальше, не нужно тратить время на приготовление блюда, на сам процесс. Я его не понимаю. Я бы никогда на такие таблетки не перешла.

«Из-за плотного рабочего графика и лени мои отношения со спортом сложные. Поставив цель, могу сутками изматывать себя тренировками, *а достигнув ее, неделями забываю добраться до спортклуба*».

Но при этом, если нужно ограничить питание, вы без раздумий на это идете?

Конечно. Более того, могу рассказать про свой опыт голодания. Обычно зимой «прилипает» лишних 4–5 кг. В прошлом году мы поехали кататься на горных лыжах. Казалось бы, с точ-

ки зрения калорий очень затратный вид спорта. Морозный воздух, минус пятнадцать, покатаешься два часа и идешь греться – пить чай, а там и… селедка под шубой. Новогодние праздники, даешь себе послабление – отдых же!

А от мороза аппетит разыгрывается! Через три часа – пельмени. Вечером глинтвейн, после которого так хочется есть! Значит, в ресторан! А там – ужин и «Наполеон». Через три недели у меня в плюсе почти 5 кг. Но я же так много каталась! В марте начались съемки «Пятницкого». Надеваю костюм инспектора по делам несовершеннолетних, в котором снималась в прошлом сезоне… Юбка трещит по швам! В первый день съемок режиссер отводит меня в сторонку: «Ты сколько весила в прошлом сезоне? Срочно убирай 5 кг!» Я говорю: «Что, так видно?» – «Очень!» И я решилась на голодание. Пять дней на воде.

3 СЕКРЕТА КРАСОТЫ

✤ Если утром мне не нужно никуда бежать, я выпиваю 4 стакана воды с интервалом 15 минут. Это замечательно влияет на состояние кожи.

✤ Раз в год прохожу курс антицеллюлитного массажа.

✤ Обожаю маски для лица, у меня их очень много!

Я ОБЪЯВЛЯЮ ГОЛОДОВКУ!

Какой день оказался самым сложным?

Каждый по-своему. Первый день – постоянное чувство голода. Организм не понимает, почему его не кормят. Второй день – чувство голода усиливается, организм начинает сопротивляться, появляется агрессия. Нужно постоянно пить воду, чтобы гасить приступы аппетита. На третий день я стала гораздо спокойнее относиться к еде, стало легче. Четвертый и пятый дни были ровными. Правда, оказалось очень непросто заставить себя встать с кровати. Я понимала: в 9 утра у меня съемки, значит, в 7.00 я обязана встать. В эти дни я не садилась за руль – вдруг головокружение. И от дома до метро (это больше километра) ходила быстрым шагом. Чувство голода пропадало, организм просыпался. За пять дней похудела на 4,5 кг. Влезла в костюм инспектора! Кстати, я поняла, что не есть совсем для меня гораздо легче, чем сидеть на диете!

Вика, вы готовы к тому, что, когда станете мамой, «декретные килограммы» могут так просто не уйти из вашей жизни?

Я думала об этом. Моя подруга, актриса Татьяна Демидова, в прошлом чемпионка России в серии Гран-при, двукратная чемпионка России среди профессионалов по спортивным бальным танцам, спустя 2 месяца после рождения ребенка уже выступала. Она пообещала придумать для меня программу тренировок: «Родишь, и за три месяца мы тебя вернем!» Это вдохновляет. Ну и потом, я уже знакома с голоданием. Муж не возражает.

ШОПИНГ • КОСМЕТИЧКА • ОТРАЖЕНИЕ • РАДОСТЬ ПЕРЕМЕН • ОТКРЫТИЯ

Радости жизни

УРА, У НАС КАНИКУЛЫ! НЕ НАДО НИКУДА СПЕШИТЬ. МОЖНО НАСЛАДИТЬСЯ СВОБОДОЙ И ПОКОЕМ. НЕСПЕШНАЯ ПРОГУЛКА, ЧАШКА АРОМАТНОГО ЧАЯ, ЧТЕНИЕ ЛЮБИМОЙ КНИГИ... КАК ПРЕКРАСНА ЖИЗНЬ ВО ВСЕХ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯХ!

На размер больше

Стоит покупать одежду, чтобы казаться меньше! В этом убеждена дизайнер Лена Карнаухова • *с. 16*

Лимон в декольте

И кофе со сливками, только не внутрь, а наружно! Ухаживаем за кожей народными средствами • *с. 20*

Три полезные привычки

И двух килограммов как не бывало! Нашей читательнице это удалось за три месяца • *с. 24*

ФОТО: MARIE CLAIRE/EAST NEWS

Худейте вместе с нами!

Система «Худеем правильно» разработана диетологами, психологами и специалистами по фитнесу на основе новейших данных о работе человеческого организма. Это не модная диета, а жизненная философия.
Мы утверждаем: вы хозяйка своего тела и своих привычек. В ваших силах изменить их, чтобы измениться самой.

С ПОМОЩЬЮ «ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО» ВЫ:

- сможете легко скорректировать свой рацион;
- научитесь выбирать и любить здоровую еду;
- начнете получать удовольствие от движения и занятий спортом;
- будете терять от 0,5 до 1 кг в неделю.

Достигнете гармонии – улучшится не только фигура, но и здоровье и настроение!

Основные правила «ХП»

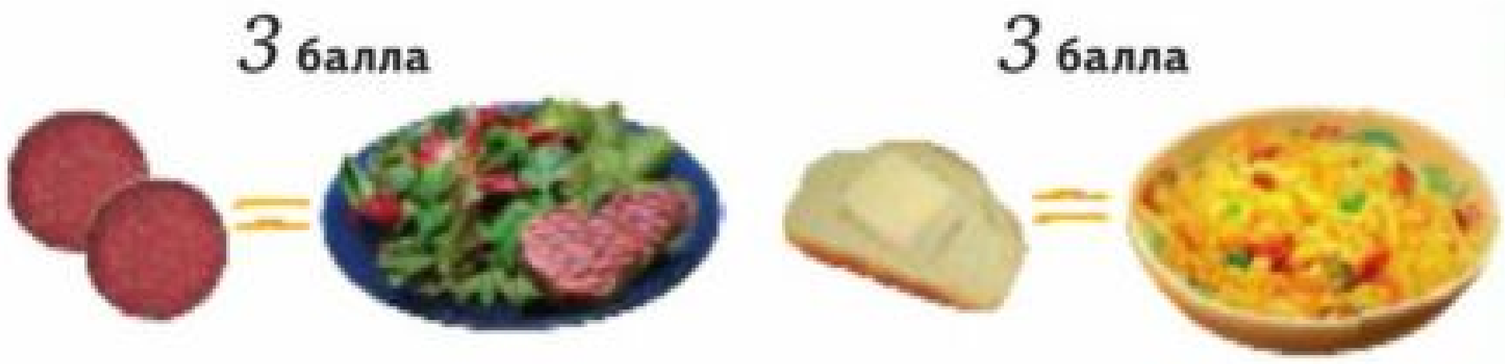
1 Питаясь, укладывайтесь в индивидуальную суточную норму баллов *(см. таблицу).*

Высчитывать калорийность блюда, в котором много ингредиентов, долго и сложно. Мы разработали систему баллов, которая позволяет оценить не только калорийность блюд, но и их жирность и пищевую ценность. Ведь во время похудения очень важно питаться правильными, полезными продуктами без большого количества жиров, соли и сахара.

Чтобы успешно худеть, нужно съедать
от *24* до *28* баллов в день.

Возраст, лет / Вес, кг	До 40	40–50	50–60	После 60
До 80 кг	25	24	23	22
80–90 кг	26	25	24	23
90+ кг	27	26	25	24

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР



2 Не голодайте и уделяйте себе больше внимания

Питайтесь по баллам 5 дней в неделю, а потом устройте себе «выходные». Баллы подсчитывать не нужно, но злоупотреблять жирным и сладким – тоже. Это так называемое импульсное похудение. Оно не дает организму переключаться на экономный режим, когда из-за малого количества еды замедляются темпы похудения.

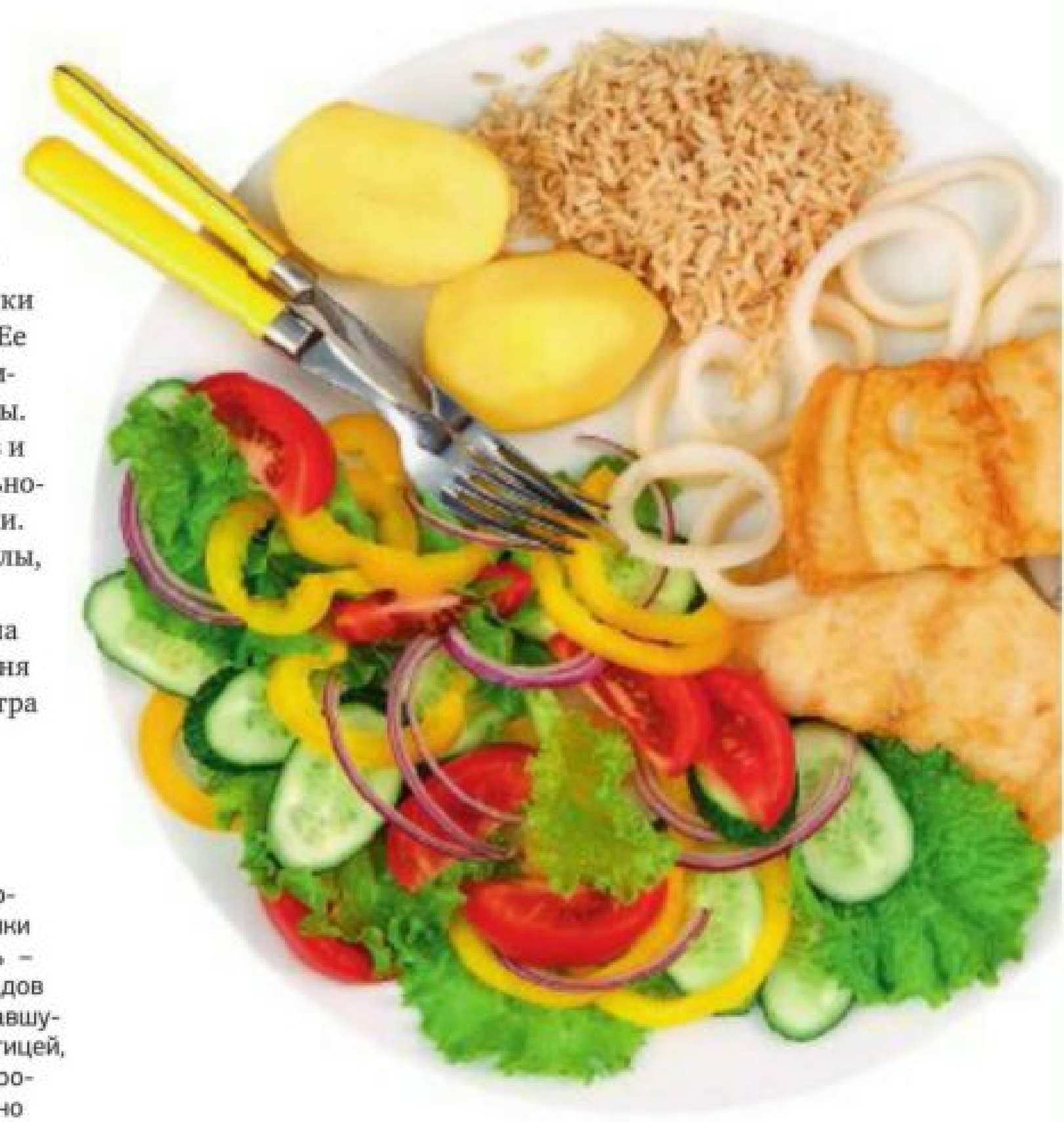
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ТАКЖЕ О ПЕРЕКУСАХ, КОТОРЫЕ НЕ ДАЮТ РАЗЫГРАТЬСЯ АППЕТИТУ.

Пример одного перекуса (3 балла):
- 125 г нежирного йогурта – 1 балл,
- 1 кусок зернового хлеба – 1 балл,
- 20 г сыра жирностью до 17% – 1 балл,
- кофе или чай без сахара – 0 баллов.

3 Питайтесь регулярно и сбалансированно

Питание – основа всего. 24 часа в сутки наш организм нуждается в энергии. Ее мы получаем из углеводов. Поставщиками энергии также являются и жиры. Они нужны для выработки гормонов и усвоения витаминов. Роль строительного материала для мышц играют белки. Организму требуются также минералы, витамины и микроэлементы. Чтобы получить все это из пищи, она должна быть сбалансированной. В течение дня вы также должны выпивать 1,5–2 литра чистой негазированной воды.

«МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ»
Обычную тарелку диаметром 20–24 см мысленно делим пополам, а вторую половину – еще раз пополам. Половину тарелки заполняем зеленью и овощами, четверть – гарниром, состоящим из сложных углеводов (гречка, рис, макароны, картофель). Оставшуюся четверть тарелки – мясом, рыбой, птицей, морепродуктами, бобами или соевыми продуктами, то есть белками. Овощей должно быть много, до 500 г в день! С них и нужно начинать трапезу.



Еще больше о «модели тарелки» вы узнаете **на с. 96.**

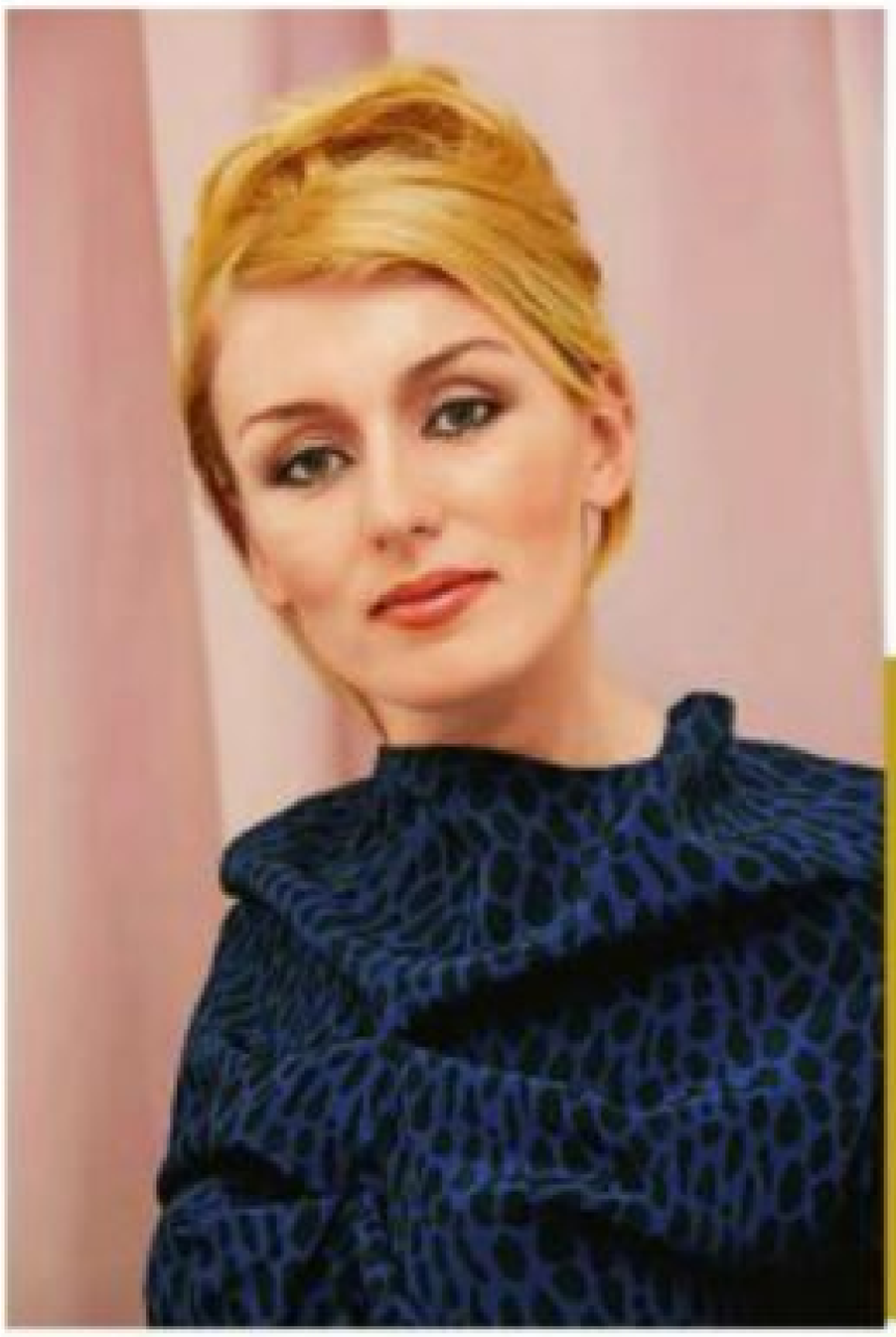
4 Высыпайтесь и больше двигайтесь

Хронический недосып приводит к набору веса. Спите не меньше 7–8 часов в сутки. Чтобы потерять 500 г в неделю, нужно уменьшить поступление энергии на 500 ккал в день. Лучший способ – снизить калорийность рациона на 300 ккал и увеличить расход энергии с помощью ходьбы и спорта на 200 ккал. Это соотношение можно изменить! Например, на 100 ккал уменьшить калорийность и на 400 ккал увеличить расход энергии.

5 Помните, что худеете вы, а не вас худеют

Если знать, что именно угрожает вашей талии, то похудеть можно без магов и таблеток.

САМОЕ ЛУЧШЕЕ «ЛЕКАРСТВО» ОТ КИЛОГРАММОВ – позитивный настрой, уверенность в себе и в правильности выбранных действий. Похудение – отнюдь не борьба, а творческий процесс самопознания, поиска гармонии со своим внутренним миром. И настраиваться следует не на мучения, а на интересный, полный открытий путь к себе любимой.



ТЕКСТ: АННА ПАВЛОВА

Вопросы дизайнеру

Досье

Первую коллекцию на Russian Fashion Week Лена представила 3 года назад. Затем был успешный показ на Миланской неделе моды. И вскоре стиль от Карнауховой вписался в тренды. Ее визитная карточка – вещи-трансформеры. Платья и пальто, которые превращаются в накидки и жакеты... Эти непростые силуэты Лена проектирует с математической точностью, поверяя алгеброй гармонию. Каждая ее коллекция – эксперимент. Любую новую вещь Лена примеряет на себя, чтобы быть уверенной, что она приживется в гардеробе обычных женщин, и не обязательно с модельной внешностью!

КАК ВЫБРАТЬ ЖАКЕТ, КОТОРЫЙ ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ К ФИГУРЕ, СТОИТ ЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЯРКИХ ДЕТАЛЕЙ В ОБРАЗЕ, БОЯСЬ ПРИВЛЕЧЬ К СЕБЕ ЛИШНЕЕ ВНИМАНИЕ, И ПОКУПАТЬ ОДЕЖДУ НА РАЗМЕР МЕНЬШЕ? НА ВОПРОСЫ «ХП» ОТВЕЧАЕТ ДИЗАЙНЕР *Лена Карнаухова.*

Лена, глядя на вас, совсем не верится, что у вас четверо детей. Каким образом удается поддерживать форму?

На самом деле во время каждой беременности я безумно поправлялась. И потом худела. Первого сына кормить не получилось, поэтому я практически сразу ограничила себя в питании, как говорится, «зашила рот» и активно занялась фитнесом. Второго кормила несколько месяцев, и худеть начала только после того, как завершила этот процесс. Помог спорт и еще то, что я отказалась от еды после 6 вечера. Не ем ничего, даже фрукты, и килограммы начинают уходить. А с аппетитом помогают справиться физические нагрузки и сон. Как однажды сказала дочка: «Мама спит, потому что после шести она не ест!» Кстати, с Машей я поправилась на 20 кг. Как только ей исполнилось 4 месяца, пошла на антицеллюлитный массаж. За 12 сеансов очень похудела – такой стройной не была даже до родов. Сейчас кормлю своего четвертого ребенка, дочку Даниэлу, и поэтому пока решительных действий не предпринимаю. Но как только закончу кормить – вернусь в свой размер. Все-таки не очень уютно себя чувствую с лишними килограммами.

Многие женщины то худеют, то поправляются, переходят из одной весовой категории в другую... и некоторым, набрав лишние килограммы, психологически непросто покупать в магазине понравившуюся вещь размера XL... Берут на размер меньше... В этом есть смыл?

Действительно, объективно увидеть себя и принять такой, какая ты есть, – тяжелый труд. Нужно жить не завтрашним днем («я похудею»), а сегодняшним («я такая!») и, соответственно, выбирать одежду, подходящую по размеру. А может быть, и на размер больше, чтобы почувствовать себя меньше, миниатюрнее. Я сейчас, конечно, не говорю про пиджаки или

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

классические брюки – эти вещи должны сидеть по фигуре, но если речь про джемперы или трикотажные вещи – почему нет?

На тему трикотажа, как мне кажется, дизайнеры могут спорить бесконечно. Мнения полярны. Одни говорят, это самый подходящий материал для фигуристых. Другие не сове-

туют, потому что такие вещи только подчеркивают недостатки... Вы что на этот счет думаете?

Я бы не рекомендовала вещи из тонкого трикотажа, вот они как раз подчеркивают то, что лучше скрыть. Плотный трикотаж – другое дело. И потом, есть же корректирующее белье, которое очень выручает. Оно и утягивает, и поддерживает, и… дает какую-то уверенность в себе! Главное – правильно его подобрать, чтобы не получился «эффект гусеницы», когда в одном месте утягивается, а в другом – выпирает валиком.

Выглядеть элегантно хочется в любом весе. Какие советы вы можете дать нашим читательницам?

Если крупная верхняя часть фигуры, я бы посоветовала отказаться от драпировки. Прямой силуэт будет смотреться гораздо лучше. Еще можно использовать принцип многослойности: не обязательно застегивать жакет, он может быть полураскрыт, а из-под него может выглядывать блузка… И, пожалуй, женщинам с таким типом фигуры не стоит подчеркивать талию широкими поясами.

А если наоборот? Если ваша клиентка – классическая «груша»?

Если рост маленький, то жакеты и джемперы должны быть удлиненными, с асимметричным кроем. От средней длины, когда края закрывают бедра, лучше отказаться – такой вариант зрительно делает ноги еще короче. Как правило, у женщин с таким типом фигуры есть талия, и ее можно подчеркнуть тонким поясочком.

Бесформенная одежда не скрывает полноту, *а лишь подчеркивает ее.*

Каждый сезон в дизайнерских коллекциях появляются какие-то яркие детали, элементы вроде галифе или погон. Многие таких вещей стесняются...

Мне кажется, что женщинам с формами такие вещи не противопоказаны. Пуговицы в два ряда очень стройнят. Галифе идеально подходят для девушек с широкими бедрами и узкими щиколотками. Карман в виде планшета, который надевается поверх жакета, ремень, погоны… Использовать все эти элементы – здорово. Если сочетать их с более женственными вещами, может получиться очень даже интересный образ.

Летняя смена

ЭКСТРАКТЫ ЯГОД И ФРУКТОВ, ТЕПЛЫЕ АРОМАТЫ И ЦЕННЫЕ БИОМАСЛА... ЗИМНИЕ НОВИНКИ ДЛЯ ЛИЦА, ТЕЛА И ВОЛОС ВОЛНУЮЩЕ НАПОМИНАЮТ О ЛЕТЕ.

1. Бальзам «Храм спокойствия» Quiet Mind Temple Balm от **ELEMIS**. С маслами эвкалипта, дерева хо и пачули. Расслабляет и снимает напряжение, наносить на виски и запястья.
2. Тушь Cils D'Enfer от **GUERLAIN.** Придает объем и подчеркивает естественный изгиб ресниц.
3. ВВ-крем «Совершенная кожа» от **YVES ROCHER.** Универсальный бьюти-продукт: экстракт белого чая увлажняет, легкие тонирующие пигменты скрывают несовершенства кожи и морщинки.
4. Гель для душа «Пунш» из лимитированной новогодней коллекции от **LUSH**. Аромат слив и апельсинов, сдобренный корицей и ванилью.
5. Тонизирующий лосьон с биопептидами эластина и аллантоином **MARGARITA BIARRITZ**. Настоящее спасение для уставшей или сверхчувствительной кожи.
6. Кристаллы для ванны «Сочная клюква» из рождественской коллекции от **THE BODY SHOP**. С экстрактом клюквы и органическим алоэ вера.
7. Жидкое мыло с мерцающими частицами SWISSO LOGICAL от **ZEPTER**. Экстракт эхинацеи предотвращает старение, витамин B_5 смягчает кожу рук.
8. Экстраординарное масло L'Or Bio от **MELVITA**. Натуральный сухой микс пяти ценных редких масел. Подходит для ухода за лицом, телом и волосами.
9. Шампунь-эксфолиант Invati от **AVEDA**. Благодаря энергетическому комплексу Densiplex с куркумой и амлой укрепляет волосы и ухаживает за кожей головы.
10. Новый аромат Body by Victoria от **VICTORIA'S SECRET**. Чувственный и роскошный, с нотками листьев малины, цветов апельсина, имбирной лилии, магнолии и амбры.

ФОТО: МИХАИЛ ШАБАЛИН

Настрой на СТРОЙНОСТЬ

ПСИХОЛОГИ ДАВНО ДОКАЗАЛИ: СБЫВАЮТСЯ НЕ МЕЧТЫ, А НАМЕРЕНИЯ. А ВЕДЬ НЕМАЛО ЖЕНЩИН ДО СИХ ПОР ИМЕННО МЕЧТАЕТ О ЧУДОДЕЙСТВЕННЫХ ТАБЛЕТКАХ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ МОЖНО ЕСТЬ ВРЕДНУЮ ПИЩУ, ВЕСТИ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРИ ЭТОМ СБРАСЫВАТЬ ВЕС.

Между тем, намерение отличается от мечты активной направленностью к цели. Вот и эффективность средств для похудения зависит от того, в чьи руки они попали: «мечтателей» или «идущих к цели».

Первые видят в рекламе только обещания, что теперь они смогут питаться чем угодно и худеть даже во сне. Вторые понимают, что специальные биодобавки для снижения веса предназначены в помощь тем, кто уже начал вести здоровый образ жизни. Они облегчают процесс похудения, позволяют быстрее добиться первых результатов и укрепить мотивацию, помогают разнообразить рацион. И те, кто всерьез брался за снижение веса знают, что это - хорошее подспорье.

Биодобавка «Блокатор калорий Фаза 2» предназначен для тех, кто уже придерживается принципов рационального питания. То есть, такого питания, где 70% суточного рациона составляют продукты, содержащие сложные углеводы - это различные крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, картофель, хлеб, несладкая выпечка из цельнозерновой муки и т.п. 15% рациона должны занимать белки, 10% - жиры. А вот на сладости в таком меню приходится всего 5%.

«Блокатор калорий Фаза 2» - это «умный» препарат, который избирательно блокирует до 40% (!) калории от продуктов со сложными углеводами. В итоге, «заблокированные» углеводы выводятся из организма в непереработанном виде. А калорийность вашей пищи становится практически наполовину меньше!*

Итак, «Фаза 2» не заменяет собой диету. Это биоактивная добавка для тех, кто уже перестроил свое питание в соответствии с рекомендациями диетологов: злаки и овощи лежат в основе пищевой пирамиды, жиры и сладости составляют ее вершину. Для тех, кто готов работать над проблемой лишнего веса, «Фаза 2» - надежный помощник в обретении стройности.

*Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01.RU.Ф.020142.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).

Диета по любви

www.dietlove.ru

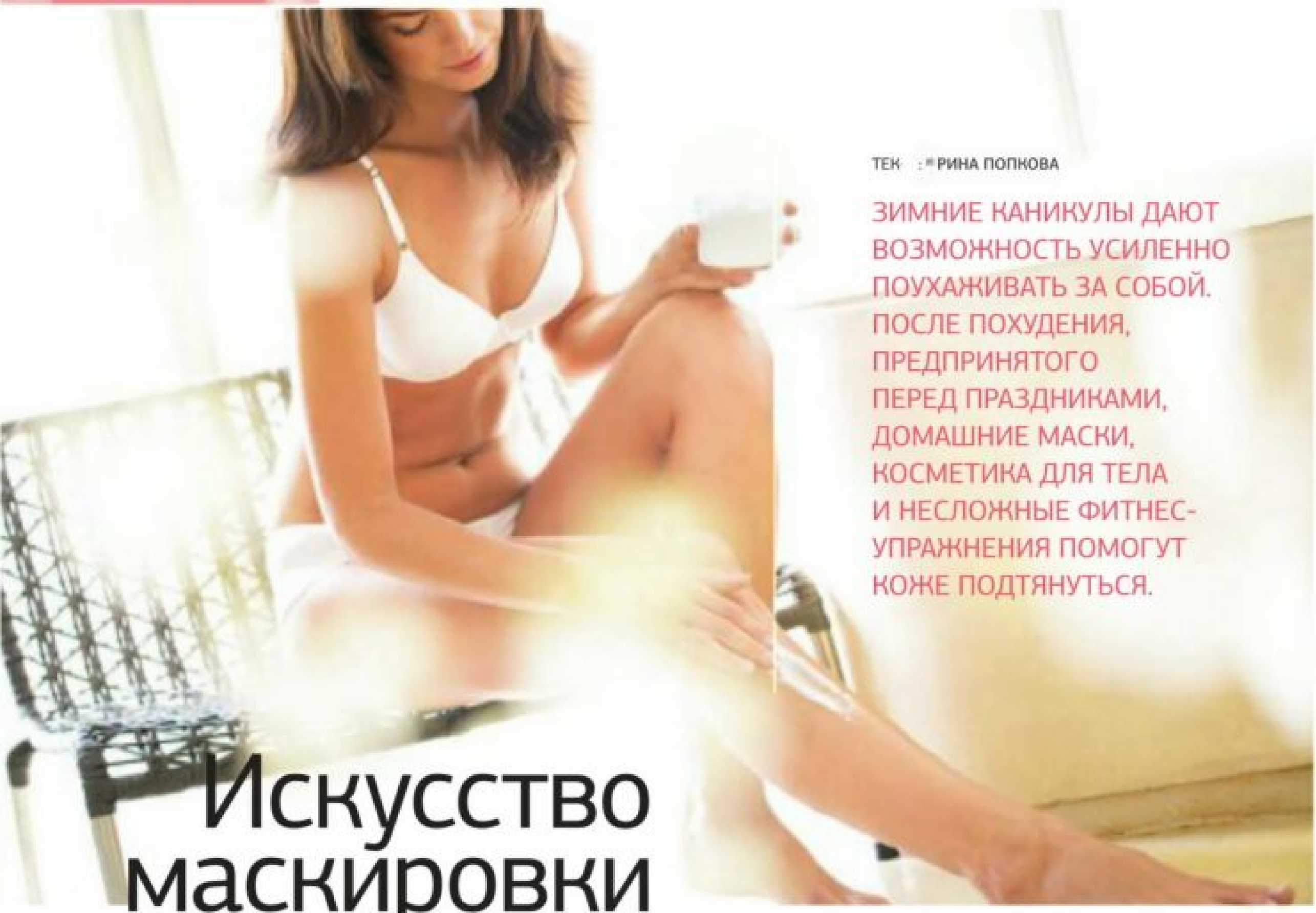
Всего 2 таблетки «Фазы 2» во время еды:

- уменьшают калорийность пищи, богатой сложными углеводами;
- облегчают соблюдение диеты;
- помогают закрепить достигнутый результат.*

*Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01.RU.Ф.020142.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).

8-800-505-20-02
Звонки звонок бесплатный

БАД. Не является лекарством. Реклама. СТР [illegible].99.23.3.У.1578.1.08



Искусство маскировки

ТЕК : Рина Попкова

ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ УСИЛЕННО ПОУХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ. ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ, ПРЕДПРИНЯТОГО ПЕРЕД ПРАЗДНИКАМИ, ДОМАШНИЕ МАСКИ, КОСМЕТИКА ДЛЯ ТЕЛА И НЕСЛОЖНЫЕ ФИТНЕС-УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ КОЖЕ ПОДТЯНУТЬСЯ.

ГРУДЬ ВПЕРЕД

При похудении бюст первым теряет в объеме и – увы! – становится менее упругим и высоким. Помочь коже пережить эту трансформацию способны питательные маски на основе натуральных ингредиентов. Например, с эфирным маслом розы. Масло королевы цветов отлично восстанавливает и увлажняет эпидермис. Приготовить маску несложно: в 30 мл слегка подогретого на паровой бане миндального масла добавьте 5–7 капель масла розы. Вариант другого средства: смешайте миндальное масло со 100 мл жидкого меда, нанесите на грудь и область декольте и оставьте на 20 минут. Справиться с растяжками помогут травы: возьмите по 1 ст. л. измельченных листьев свежей мяты и мелиссы, смешайте с небольшим количеством минеральной воды и наложите кашицу на 15–20 минут. Убирать нежелательную пигментацию умеет лимон: на 1–2 минуты приложите несколько долек к декольте, затем обязательно смойте остатки сока и нанесите любой увлажняющий крем.

Фитнес. Увы, полностью скорректировать форму груди по силам только пластической операции, но немного приподнять ее способны упражнения. Например, простые отжимания от пола широким хватом или разведение рук с гантелями. Все это несложно выполнять и в домашних условиях. Для разведения выбирайте не слишком тяжелые гантели: 1–2 кг. Упражнения делайте 15 раз, серией из 2–3 подходов.

Питание. Тонус и упругость коже возвращают продукты, улучшающие микроциркуляцию крови. Например, грецкие орехи, а также все, что богато витаминами группы В. Включите также в свой рацион молочные продукты, тофу и льняное масло. Последнее, к слову ска-

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

зать, настоящий рекордсмен по содержанию растительных эстрогенов, которые очень важны для здоровья женской груди.

Дополнительно. Включите в ежедневную программу красоты самомассаж. Во время него не трите, не растягивайте и без того нежную кожу, а аккуратно массируйте круговыми движениями.

ТОНКОЕ МЕСТО

Осиная талия – мечта каждой девушки. Но даже 1–2 кг из этой области уходят не так быстро, как нам хотелось бы. А все потому, что здесь располагается природный резерв жира – на случай вынашивания ребенка. Однако знаете ли вы, что талию можно сделать тоньше, всего лишь изгнав лишнюю жидкость? Возьмите 200–300 г глины, нанесите на пояс, бока и спину, сверху укутайте обычной пищевой пленкой и чем-нибудь теплым. Отлично тонизирует кожу и способствует расщеплению запасов на боках сливочно-дрожжевая маска: 1 ст. л. сухих дрожжей смешайте со 100 мл сливок, 1 ст. л. меда и эфирным маслом вербены и герани.

Фитнес. Всем известно, что убрать животик и добиться заветного плоского рельефа помогают всевозможные скручивания и поднятия корпуса. Но не все знают, что самое важное в этом случае – количество. Выполняйте упражнения по 30–50 раз ежедневно, начав хотя бы с 10 и постепенно увеличивая их число.

Питание. Чтобы не дать появиться складочкам на животе, питайтесь дробно – так, как делали это во время похудения. Тогда вы не оставите лишним килограммам шанса вернуться и закрепиться.

Дополнительно. Эта область хорошо моделируется корректирующим бельем. Но помните: носить его можно не более 6–7 часов в день – больше плохо для кровообращения.

Какой массаж разрешен для этой области тела? Как «рельеф» живота зависит от перенесенного в детстве рахита? Читайте на с. 46!

1. Скраб для тела SPA Fit от **THE BODY SHOP** с медом, кунжутным маслом и эфирными маслами лимона и грейпфрута.
2. Омолаживающий массажный крем для тела с экстрактом чайного гриба, бамбука и эфирными маслами от **ALINA ZANSKAR**. Улучшает внутриклеточный обмен и противостоит действию свободных радикалов.
3. Сыворотка для бюста и области декольте от **THALGO** с экстрактом корня азиатской анамаррены асфоделовидной. Укрепляет кожу, омолаживает и слегка увеличивает объем.
4. Тающее молочко для тела с бифидокомплексом от **GARNIER.**
5. Гель SOS сжигатель жира от **YVES ROCHER**. Мощный тандем двух растительных компонентов – цитруса и кориандра – в 14 раз активнее расщепляет жир! Экстракт индийского каштана оказывает дренирующее действие.
6. Подтягивающий гель для кожи плеч «Боди-Перфект» от **ORIFLAME**. Втирать массажными движениями 2 минуты утром и вечером.
7. Березовое антицеллюлитное масло от **WELEDA**. Экстракт молодых листочков березы активно выводит токсины, а экстракты иглицы и розмарина усиливают лимфодренаж и кровообращение.
8. Смягчающее масло для тела от **L'OCCITANE.** Специально разработано для применения при резкой потере веса. Миндальное и рыжиковое масло, обогащенные жирными кислотами омега-3 и омега-6, а также кремний борются с растяжками и делают кожу эластичной.
9. Гель для душа с лепестками органического гибискуса от **SANOFLORE**. Эффективно смягчает, увлажняет и разглаживает кожу.
10. Универсальный крем от растяжек Huidstriemen от **VICHY**.

ФОТО: МИХАИЛ ШИЛИН

РУКИ ВВЕРХ

На красивые женские руки мужчины обращают не меньше внимания, чем на бюст. Добиться после похудения их идеальной линии одной косметикой невозможно – фитнес обязателен! Но немного подтянуть кожу под силу и маскам. Натрите свежую морковь, смешайте с 3 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. сметаны, нанесите на 30–40 минут. Еще более проста маска из бананов: разотрите 1–2 спелых плода в кашицу, намажьте на руки на 15 минут.

Фитнес. Зона трицепса заслуженно относится к проблемным. Практически каждая вторая похудевшая женщина считает ее своим слабым звеном. Если вы тоже в их числе – не пренебрегайте силовыми упражнениями. Отжимания, работа с гантелями и на тренажерах, кикбоксинг, плавание отлично укрепляют мышцы плечевого пояса и помогают подтянуться коже этой области.

Питание. Какого-то особого рациона для разных частей тела не существует. Но продукты, богатые витамином А, – курага, персики, зеленый горошек, будут полезны для кожи вообще, а значит, и для кожи рук в частности.

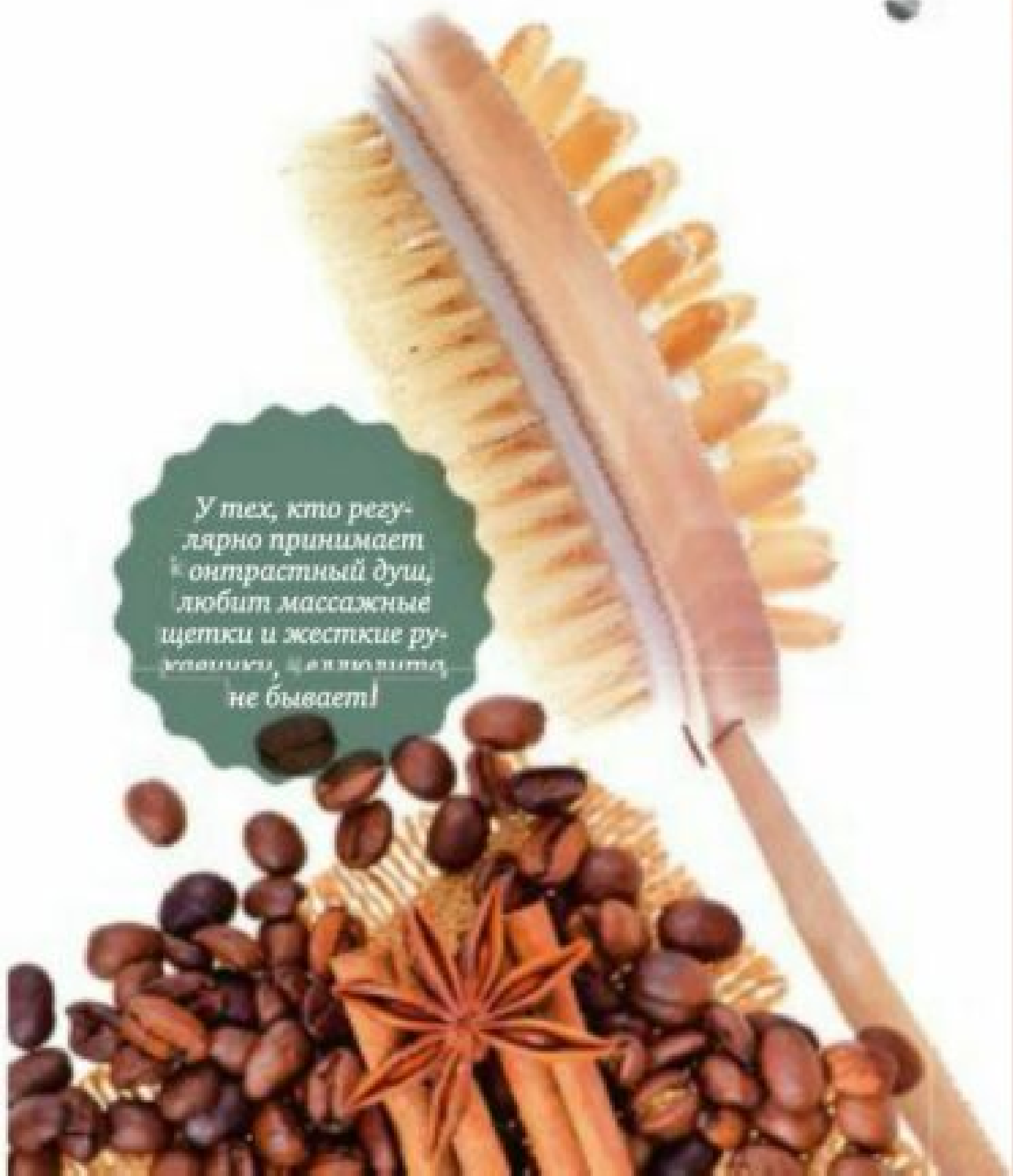
Дополнительно. Следите за осанкой, держите спину прямой, не сутультесь, при ходьбе отводите плечи назад. Заставляя работать мышцы этой зоны, вы усиливаете тем самым ее кровоснабжение.

КРЕПКИЙ ТЫЛ

Ни одну женщину не радует целлюлит на бедрах и «пятой точке». А ведь избавиться от неэстетичной «апельсиновой корки» под силу каждой барышне! Прежде чем нанести маску, хорошо «отполируйте» область действия. Отличное домашнее средство для этого – молотый кофе, со сливками или в чистом виде. Кофейная смесь содержит микроэлементы, витамины и ценные масла, которые делают кожу более эластичной. Затем смешайте 200 г розовой глины с 3 ст. л. корицы и добавьте 5–7 капель эфирного масла апельсина или грейпфрута. Эти ингредиенты обладают отличным дренирующим свойством, то есть выводят лишнюю жидкость. Тот же эффект дает шоколадное обертывание: 200 г какао-порошка разведите водой до состояния густой сметаны, нанесите на полчаса под пленку и укутайтесь.

Фитнес. Приседания, выпады, отведения и сведения ног – и уже через пару недель регулярных занятий вы увидите результат! Неслучайно же Мадонна начинает свой день с 250 приседаний.

Питание. Чтобы улучшить обмен веществ и помочь косметике и фитнесу справиться с целлюлитом, выпивайте 1,5–2 л питьевой негазированной воды в день.



У тех, кто регулярно принимает контрастный душ, любит массажные щетки и жесткие рукавицы, целлюлита не бывает!

Удивительный чай!

Чай «Кёртис трюфель»

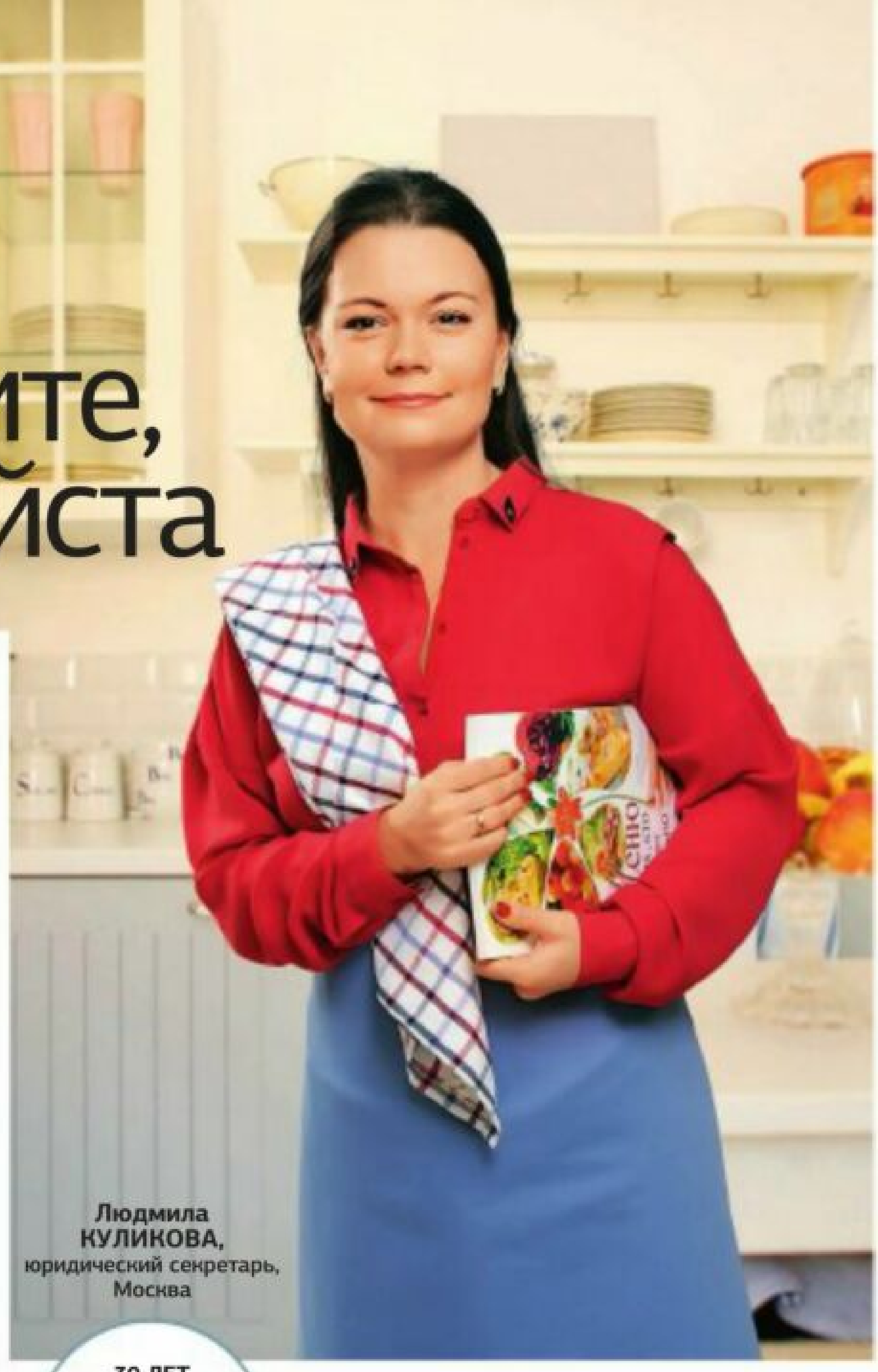
Черный цейлонский чай с добавлением натуральных зёрен какао, изысканным ароматом шоколадного трюфеля и нежной сливочной ноткой. «Кёртис трюфель» – глоток яркой жизни!

реклама

www.curtistea.com

ТЕКСТ: **АННА КУЗНЕЦОВА**

Повторите, пожалуйста



Людмила КУЛИКОВА,
юридический секретарь,
Москва

30 ЛЕТ
РОСТ • 155 СМ
ВЕС • 53 КГ

–2 кг

Как и все, мы очень любим, когда нас хвалят, но Людмила похвалила «ХП» так, что оставалось только смущенно кашлянуть. Но обо всем по порядку. С журналом она познакомилась в мае прошлого года. Жизнь заставила. До замужества весила 50 кг, да и потом, когда начались семейные застолья, легко возвращалась к этому весу: посидит недолго на какой-нибудь диете, и 3 кг долой. Но после 25 лет диеты помогать перестали. Билась как рыба об лед и не могла выбраться из 55 кг. Никак! Однажды в Интернете случайно забрела на наш сайт и узнала про журнал. Купила его и увлеклась системой «ХП» настолько, что приобрела все старые номера за два предыдущих года и все прочитала.

«Ничего нового вы не пишете, каждый раз одно и то же, одно и то же, но по-разному – жир убирайте, овощи добавляйте», – передразнивая учительские интонации, сказывала она.

Я смутилась, приготовилась объясняться, и тут Людмила продолжила: «Но именно эта «долбежка» и сделала свое дело. Из-за нее рекомендации так застревают в мозгах, что заходишь в магазин, а в голове само собой крутится: купить овощи, пройти мимо колбасы и майонеза, смотреть на жирность. И в августе без каких-либо особых усилий с моей стороны вес начал уходить. И в отпуске я тоже ничего не набрала. Сейчас вешу 53 кг и хочу сбросить еще 1–2 кг». Если вам кажется, что результат маловат, хвастаться нечем, прибавьте к нему еще 8 кг – на столько похудел муж Людмилы Алексей после того, как в доме стали питаться по «ХП». А еще оцените, как она потеряла в объемах – с 46-го размера перешла на 44-й.

ФОТО: **МИХАИЛ ШАБАЛИН**, СТИЛЬ **СВЕТЛАНА КОНОНЕЦ**, ВИЗАЖ, ПРИЧЕСКА **НАТАЛЬЯ ГЛУХОВА**, НА ЛЮДМИЛЕ: БЛУЗКА **BERSHKA**, ПОЛОТЕНЦЕ **ZARA HOME**

Давайте вместе и подробно разберем привычки, которые появились у нашей героини и помогли ей постройнеть!

Первая привычка: «ЖИР, Я ТЕБЯ ВИЖУ!»

Раньше она не замечала скрытый жир, теперь научилась его видеть. Они с мужем много работают, поэтому прежде покупали полуфабрикаты. И вот положила как-то Людмила магазинные котлеты на сухую сковороду без масла и обомлела. Из них столько вытекло жира, что котлеты оказались наполовину в нем. Другой пример. Раз в одну-две недели они с мужем ходят в пивной ресторан. Приглядела к меню, а в нем указана жирность блюд – до 500 г на порцию! Только тушеную капусту и смогла заказать. Или покупает на работе паровые котлеты, смотрит, а в тарелку с них жир натек. Откуда, если паровые? Ясно откуда: фарш жирный. Фарш, кстати, для домашних котлет Люда покупает магазинный, но всегда добавляет в него овощи или творог. Понятно, что домашний постнее, однако пароварка столько места занимает, что мясорубку им просто некуда поставить.

«Мясо можно жарить вообще без масла: посыпьте специями, и они образуют очень вкусную корочку!»

Вторая привычка: «ДОРОГОЙ, Я ТЕБЯ НАКОРМЛЮ!»

«Дорогой» в данном случае не муж, а организм. Раньше Люда покупала в столовой первое, второе, третье, компот и еще булки с собой, потому что после бизнес-ланча оставалась голодной. Сейчас с вечера готовит и берет на работу 2–3 контейнера объемом 200 мл с обедом и перекусами. И наедается! Феномен удивительного насыщения объясняет мантрой, которую нашла в «ХП». Она звучит так: «Организм, я тебя накормлю!» Любой организм, переживший несколько диет, начинает опасаться – вдруг опять не покормят, и понукает хозяйку наесться впрок. Но его можно успокоить, сказав: «Не бойся, голодно не будет! Если захочешь есть, я накормлю тебя». И в подтверждение намерений взять с собой лишний бутерброд. Он может и не понадобиться, но организм успокаивается.

Третья привычка: «ДВИЖЕНИЕ ПО ЛЮБВИ»

Среди «одного и того же», что Людмила читала в «ХП», была настойчивая рекомендация заниматься спортом с постоянным уточнением – найти что-то максимально комфортное, чтобы по душе! А девушка чувствовала себя деревянной, неуклюжей – какой тут фитнес? Человек стеснялся идти на групповые занятия. Но если тебе неловко на глазах у других, то можно... Вы уже догадались? Взять персонального тренера! Она так и сделала – начала заниматься с инструктором танцем живота! А сейчас уже ходит на групповые занятия беллидансом, записалась на йогу, пилатес, и время на фитнес, как выяснилось, находится легко. И стеснение, ощущение неуклюжести прошло, будто и не было никогда. А отдача от движения необыкновенно щедрая! «Я теперь больше улыбаюсь, сторонюсь всего, что может испортить настроение, у меня как-то очень похорошело внутри», – говорит Людмила.

тренировка

Первобытный фитнес

MovNat. Так называется новое модное направление фитнеса, которое очень популярно в Европе. Его придумал французский тренер Эрван Ле Корр. Название образовано от сокращенного английского словосочетания move naturally, что означает «двигайтесь естественно, как в природе». Главная идея – пробудить в человеке природные первобытные инстинкты. На тренировках не придется потеть в тренажерном зале. Подопечные Ле Корра занимаются на природе. В «палеолитическом» фитнесе, как еще называют эту систему тренировок, человек оказывается один на один с дикой природой. Ему придется карабкаться по скалам и лианам, метать копье, бросать булыжник, плавать, драться, ползать по грязи, убегать от «тигра». Ле Корр утверждает, что необходимые для этого навыки изначально есть в каждом человеке. С их помощью любой из нас сможет привести себя в форму.

тренд

Может ли вкусное быть полезным?

Новый тренд в сфере фастфуда появился в США. Любители «быстрой» еды, которые заботятся о фигуре, могут есть бургеры, не беспокоясь о талии. Новинка называется «гарденбургер», что дословно переводится как «бургер из сада». Дело в том, что в составе гарденбургера нет ингредиентов животного происхождения, и даже котлета сделана из сои. Производящая полезный фастфуд компания долго экспериментировала с рецептом, в результате «травяной» бургер по вкусу очень похож на настоящий. В нем нет ни капли холестерина, а калорийность не превышает 180 ккал.

опрос

Скажи мне, что ты ешь...

Система правильного питания овладевает умами и желудками россиян! Это подтвердил опрос, который исследовательский холдинг «Ромир» провел с целью выяснить, как наши сограждане относятся к еде. Самым удивительным оказалось признание почти половины опрошенных в том, что они к ней совершенно равнодушны. А откуда у нас столько людей с лишним весом?

* В исследовании приняли участие 1000 респондентов.

ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ • ВИРТУАЛЬНЫЙ ПРИЕМ • ПАРАДОКСЫ ПОХУДЕНИЯ • РАССЛЕДОВАНИЕ
КОНСИЛИУМ • ПРЕИМУЩЕСТВА ПОХУДЕНИЯ • МАСТЕР-КЛАСС • ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
СЕКРЕТ ФОРМЫ • ВОПРОСЫ НА ВЕСАХ

Искусство похудения

НАЧИНАЯ БОРЬБУ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, СРАЗУ ЧЕТКО ОПРЕДЕЛИТЕСЬ, ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО.

Не лезь в бутылку

Калорий в алкоголе – почти как в жире. К тому же спиртные напитки провоцируют аппетит. Похудеть в их компании не удастся! • *с. 38*

Тоненький он, словно прутик

Чтобы походить на героев из глянцевых журналов, молодые люди изнуряют себя диетами и заболевают нервной анорексией • *с. 42*

Танцевальный мотив

Чтобы научиться танцевать, разложите самбу и фламенко на отдельные движения • *с. 58*

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТЕКСТ: **ИРИНА КУМИНОВА**

КОНСУЛЬТАНТ:
Наталья ФОМИЧЕВА, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психотерапии и психологического консультирования Московского института психоанализа

Наедине с едой

НЕПОНЯТНО ПОЧЕМУ, НО ОКАЗАТЬСЯ ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ТАРЕЛКОЙ ДЛЯ МНОГИХ ИЗ НАС НЕВЕРОЯТНО ТРУДНО. МУЧИТЕЛЬНО ТРУДНО. ПОЧЕМУ ЖЕ НАМ НЕЛОВКО ОТ НОРМАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С ЕДОЙ? ИЗ ЧЕГО ВЫРАСТАЮТ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ И КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ?

Проблема 1: «НА ПОДНОЖНОМ КОРМУ»

Симптом: ***батончики в сумке, конфеты в карманах, сухарики и орешки в ящиках рабочего стола, нарезка в холодильнике.***

Хищники питаются редко, но помногу, травоядные проводят за едой почти весь день, большинство же людей пришло к компромиссному решению – разделить приемы пищи на завтрак, обед и ужин. Однако есть среди них исключения: они редко оказываются за столом, но жуют практически постоянно.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Взгляд психолога

«Кусочничают» обычно те, кто находится в состоянии тревоги, а это состояние в нас культивируется. Принято считать, что любить кого-то – значит постоянно беспокоиться, и чтобы ненадолго успокоиться, человек должен что-то ощутить во рту – ту же еду. Этот рефлекс родом из младенчества, когда-то он означал, что мама рядом и позаботится обо всем. К сожалению, «заедание» переживаний – небезопасный для фигуры способ. Поводы для беспокойства никогда не иссякнут, а вот переварить и усвоить, не отложив про запас, наш организм может лишь ограниченное количество пищи.

Что делать? Научиться отслеживать свои чувства и найти безопасные способы снимать стресс. Как только рука потянется к печенью, поставить таймер на 15 минут, и за это время проанализировать, что именно тревожит. Иногда помогает просто стакан теплой воды и почти всегда – получасовая прогулка в быстром темпе или другая физическая нагрузка.

Бонус: обретение оптимального веса и душевного равновесия.

«АЛИСА, ЭТО ПУДИНГ. ПУДИНГ, ЭТО АЛИСА».

Схема, описанная в известной детской книге, идеальна для построения отношений с едой. Также с детства нам известен и другой ее вариант: «Когда я ем, я глух и нем». Если не отвлекаться на домашних, друзей, телевизор и компьютер, то удастся полностью сосредоточиться на пище, прочувствовать все оттенки вкуса, получить удовольствие и съесть ровно столько, сколько нужно, а не в два раза больше.

Проблема 2: «ЕДА У ЭКРАНА»

Симптом: ***невозможно вспомнить, что было съедено.***

Узнать новости, проверить почту, початиться с друзьями, посмотреть любимый сериал – все эти занятия, казалось бы, можно очень удачно совместить с приемом пищи. Тем более если это не праздничная, а самая обычная, будничная, немного надоевшая, не очень-то и вкусная пища.

Взгляд психолога

Вести здоровый образ жизни, быть стройным, прекрасно выглядеть сегодня становится прямо-таки моральным долгом каждого воспитанного человека, и мы испытываем активное информационное давление по этому поводу. Но в реальности не всегда поступаем как следует. Не каждая наша трапеза становится образцом здорового питания, полезные отварные овощи кажутся нам практически несъедобными... В результате возникает серьезный внутренний конфликт, и, чтобы отвлечься от него, мы погружаем себя в транс у голубого экрана и едим так, что почти и не замечаем этого, фактически у себя за спиной.

Что делать? Научиться использовать приправы и специи, чтобы делать полезную пищу аппетитной. Разрешать себе вредную еду, но есть ее осознанно и внимательно – лишь до тех пор, пока она кажется вкусной. И тогда скоро выяснится, что ее требуется вам совсем немного. И, наконец, признать, что прием пищи – отдельный вид деятельности.

Бонус: возвращение очень сильного источника радости – удовольствия от еды.

Проблема 3: «НА БЕГУ»

Симптом: ***еда становится топливом, которым «заправляются в воздухе».***

Стаканчик с кофе по дороге на работу, бутерброд в лифте по пути на совещание, бургер в автокафе, не выходя из машины… Есть люди, которым кажется, что они как велосипед – если остановятся, даже на пит-стоп, то сразу упадут. Трапезы за столом представляются им бессмысленной тратой времени.

Взгляд психолога

В наш техногенный век стало популярно, особенно среди мужчин, рассматривать свое тело как машину. Механизм, выполняющий определенные функции: переносить с места на место, обеспечивать мыслительный процесс, выступать коммуникатором в отношениях с другими. Задачи «владельца» – заправка топливом и «ремонт». Но тело такого отношения не прощает. Когда пропадает искренняя привязанность к своей телесной оболочке, притупляются ощущения и эмоции, теряется радость жизни.

Что делать? Возвращать чувственный контакт с собственным телом. Это позволяют сделать йога, цигун, тайчи, пилатес и телесно-ориентированная психотерапия.

Бонус: богатство телесных ощущений и духовной жизни.

Проблема 4: «БОЛЬШОЕ ГНЕЗДО»

Симптом: ***муж в командировке, дети на каникулах – и кусок в горло не лезет.***

С рождения еда для нас – синоним любви. Мы усваиваем эту истину с молоком матери, а затем транслируем собственным детям. Проводить целые дни у кухонного горнила и без устали потчевать семью первым-вторым-третьим, безусловно, способ проявить заботу и почувствовать себя нужной родным и близким. Проблемы начинаются, если это становится идефиксом.

Взгляд психолога

В нашем обществе любовь к себе до сих пор считается признаком эгоизма. Поэтому многие испытывают чувство вины, когда делают что-то для себя – даже если просто себя кормят. И тогда выбирается бессознательный способ искупить вину – наказать себя, заморить голодом.

Что делать? Хотя бы два часа в неделю выделяйте себе любимой – и только себе. Научитесь наслаждаться одиночеством и ничегонеделанием. А еще подумайте: как можно разнообразить формы совместного досуга? Традиция семейных обедов и ужинов прекрасна, но общие трапезы не должны быть единственной формой общения с близкими.

Бонус: ощущение собственной ценности.

Проблема 5: «БЕЗ ОТРЫВА ОТ ПРОИЗВОДСТВА»

Симптом: ***привычной становится отговорка «работала, не успела поесть».***

Пятый раз за неделю пропускаете обед из-за совещаний, переговоров и прочих авралов на работе? Наедаетесь за весь день, вернувшись из офиса, ближе к полуночи? А завтракать некогда, потому что опять проспали и боитесь опоздать на планерку?

Научитесь корректно и уважительно говорить «нет», когда кто-то покушается на ваше личное пространство.

Взгляд психолога

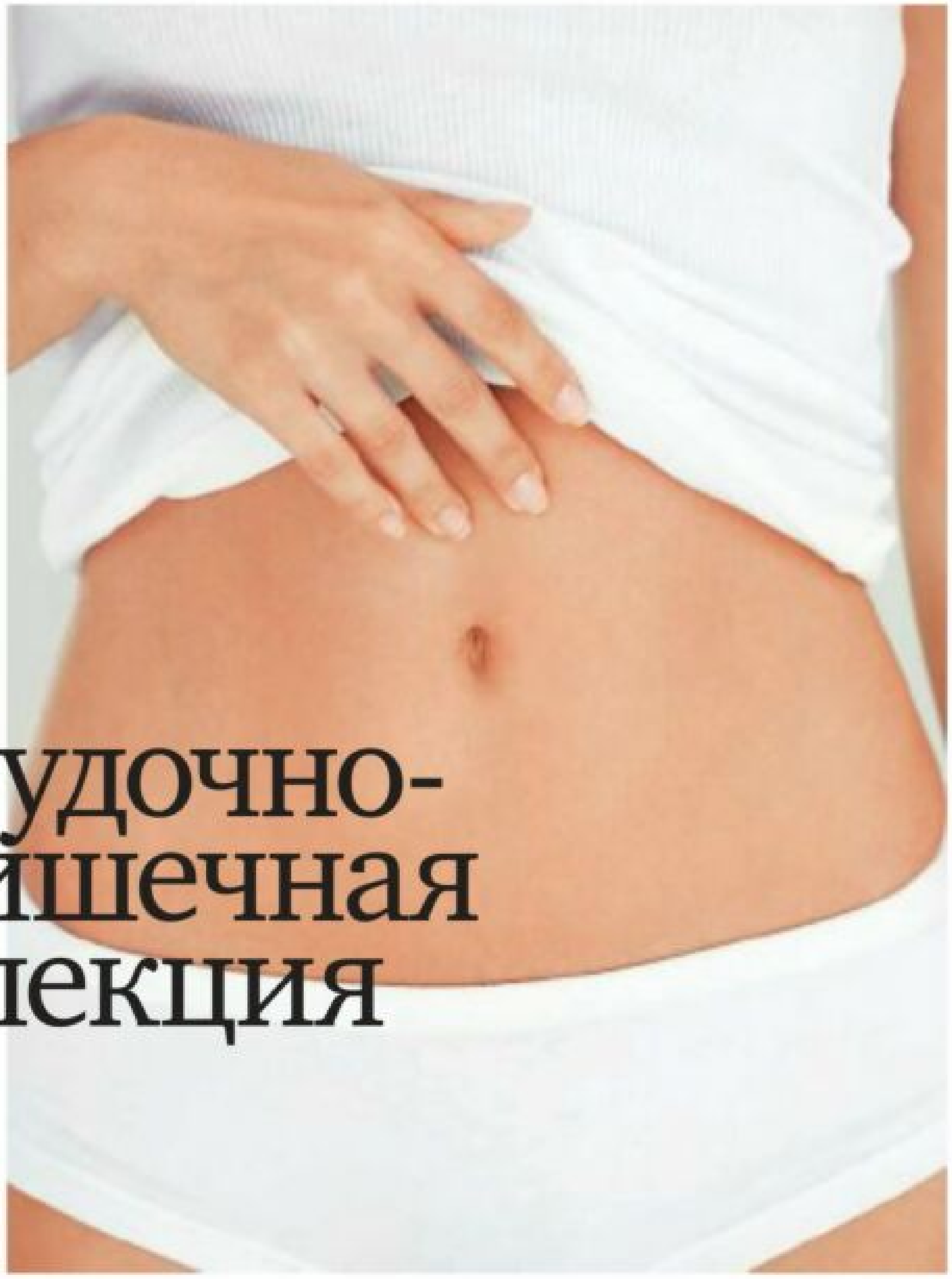
Работала – не успела поужинать. Отказать боссу и коллегам трудно тем, кто боится потерять их расположение и надеется на бонус – сострадание к себе. Но вызывать к себе стоит не жалость, а уважение. Кто может четко обозначить рамки своего пространства и отстоять права, в том числе и на обеденный перерыв, высоко ценит себя, а значит, больше его достоин.

Что делать? Построить нерушимые границы между рабочим и личным временем. Прояснить и согласовать с руководством свои функции.

Бонус: кратковременное отключение, хотя бы на обед, позволит мозгу разгрузиться, отвлечься и найти неординарное решение рабочих задач.

В ПРОДАЖЕ С 27 ДЕКАБРЯ

БОРЬБА, КОТОРУЮ ВЕДУТ С СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ НЕКОТОРЫЕ ХУДЕЮЩИЕ, ПОДЧАС РАЗРУШАЕТ ВНУТРЕННИЙ МИР. РЕЧЬ НЕ ОБ ИНТЕЛЛЕКТЕ И ДУХОВНОСТИ, А О ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОМ ТРАКТЕ (ЖКТ).



Желудочно-кишечная инспекция

ЗАПИСАЛА:
ОКСАНА НАДЫКТО

Сегодня в нашей виртуальной приемной дежурит врач-гастроэнтеролог, эндоскопист высшей категории, заведующая кабинетом эндоскопии поликлиники МЧС РФ *Нина Александрова.* Последствия переедания и голодовок она наблюдает в буквальном смысле изнутри.

Elena:

Педиатр говорит, что у моего двухлетнего сына развивается ожирение и надо сажать его на диету. Но как ограничить ребенка в еде, если у него хороший аппетит?

Ваш педиатр прав. Ожирение часто бывает родом из детства. Когда ребенка постоянно перекармливают, его желудок растягивается, и, чтобы почувствовать насыщение, ему требуется все больше пищи. Как известно, за синтез и накопление

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

жира в организме отвечают адипоциты, то есть жировые клетки. Их число увеличивается вплоть до пятилетнего возраста. Каждая из таких клеток требует питания. У полного человека этих клеток много, вот и получается, что малым объемом пищи он не насыщается. Но не по причине своей распущенности или бесхарактерности, а потому что большое количество жировых клеток требует много еды. Причем, даже если ценой лечебного стационарного голодания удастся сократить объем желудка, то количество жировых клеток не уменьшится, и человек все время будет хотеть есть.

Victoria:

Я три недели сидела на диете (900 ккал), похудела, но потом сорвалась – ела и не могла остановиться. Правда ли, что так можно порвать кишечник или желудок?

Долгое время считали, что баснописец Крылов умер из-за того, что на Масленицу объелся блинами. Я полагаю, что у него был разрыв желудка. Порвать желудок можно, хотя и сложно. В любом случае чередование диет и обжорства плохо для организма. Если его долго не кормить, то он на любую еду набросится с аппетитом и уничтожит все без остатка, как будто ест последний раз. В результате даже маленькое пирожное, которое при обычном питании проскочило бы без последствий, в вашем случае полностью уйдет в жир. И извлечь эти запасы будет сложно. Ибо главная задача организма – выжить, что бы вы с ним ни делали!

Внутренний объем пустого желудка составляет в среднем 500 мл, а при наполнении он может достигать 4 литров.

ANNA_0872:

Чтобы похудеть, я резко увеличила в рационе количество овощей. Вес стал уходить, но организму такое питание не понравилось: теперь страдаю от метеоризма.

Ферментная система человека эволюционно приспособлена к белку. Заменить его невозможно. Резкий отказ от белка – это угроза запоров или, наоборот, гарантия диареи. Если по медицинским, эстетическим или идеологическим соображениям человек отказывается есть мясо, то ему нужно вводить в рацион рыбу, творог, яйца – тогда белка хватит. Гомеостаз, то есть постоянство основных функций организма, в этом случае не нарушается. Но питаться одной «травой» – это тяжело и опасно для ЖКТ. Известно, например, что актер Савелий Крамаров заболел и погиб, став веганом. И это не единичный случай. Хотите перейти на иной способ питания – делайте это постепенно. При резком переходе организм не справится.

И не стоит делать этого в зрелом возрасте.

Sergeeva:

Мой муж весит 132 кг. У него гипертония 3-й степени, нужно срочно худеть, но сам он этого сделать не может. Слышала, что очень эффективна операция по уменьшению желудка. Так ли это?

Операция по уменьшению объема желудка делит его на две части, как песочные часы. В результате человек наедается даже совсем небольшой порцией. Такие операции проводят лапароскопически: через маленькие проколы на животе на верхнюю часть желудка надевается манжета из высокопрочного силикона. Правда, перед этим необходимо прой-

ти серьезное обследование, поскольку существует немало противопоказаний. Да и впоследствии необходим постоянный контроль, поскольку данный метод снижения веса опасен. Дело в том, что манжета может нарушить кровоснабжение, что приведет к образованию язвы желудка. Недаром подобную операцию назначают только в крайнем случае, когда лишний вес превышает норму больше чем на 100% и является прямой угрозой жизни.

Svetlana:

Как вы относитесь к гидроколонотерапии как методу похудения?

Плохо! При гидроколонотерапии, то есть очищении кишечника водой под большим напором, вымывается флора из кишечника, нарушается функция поджелудочной железы, печени, известны случаи со смертельным исходом, особенно если это делают в кустарных условиях и без наблюдения специалистов. А главное, для чего? Никакого похудательного смысла в данной процедуре нет: жировые клетки как были, так и остаются.

Irina:

Поймала свою дочь на том, что она после еды вызывает у себя искусственную рвоту. Говорит, что так она и ест, и худеет...

Вы описали типичное поведение анорексички: поела за столом, при родителях, и в туалет – избавляться от съеденного. Во-первых, это уже серьезное психическое расстройство, требующее вмешательства врачей.

Во-вторых, для желудка и пищевода рвота, тем более регулярная, искусственно вызванная – крайне плохо. Дело в том, что в желудке пища смешивается с желудочным соком, активным компонентом которого является соляная кислота. Эпителий желудка к ней приспособлен, а эпителий пищевода – нет. Если в результате рвоты пища из желудка снова и снова попадает в пищевод, в нем начинаются эрозивные изменения. При регулярной рвоте можно запросто травмировать слизистую и вызвать кровотечение. А поскольку в слизистой пищевода расположены мощные сосуды, то речь идет о большой потере крови.

Lidija_Istomina:

Моя семнадцатилетняя дочка сидит на жесткой диете. По сути, морит себя голодом. Но говорит, что все делает правильно, поскольку пьет много жидкости...

Увлечение жесткими диетами, отказ от пищи катастрофически сказывается на ЖКТ. У человека сразу начинается анемия, падает гемоглобин. При гастроэндоскопии можно видеть, что слизистая желудка бледная и тонкая. Обильное питье в данном случае не спасает, это иллюзия. Сколько бы ваша девочка ни пила жидкости, это все равно приводит к нарушению водно-электролитного обмена. В медицине даже есть такое понятие, как голодный отек. Немедленно ведите ее к врачу, иначе дело закончится госпитализацией.

Античный врач Гален считал желудок одушевленным существом внутри нас, которое «способно чувствовать пустоту, что стимулирует человека искать пищу».

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

Удобно! Надежно! Выгодно!

МЫ ГАРАНТИРУЕМ ДОСТАВКУ.
Вы не пропустите ни одного номера любимого журнала!

ЭТО УДОБНО.
Вы можете подписаться на наш журнал с любого месяца и на любой срок.

ВЫ ЭКОНОМИТЕ.
Стоимость издания при подписке через редакцию значительно ниже, чем в розницу.

Стоимость 1 номера журнала «Худеем правильно» по редакционной подписке –

150 руб.

Периодичность – 10 номеров в год

1. Вам необходимо вырезать квитанцию по линии отреза.
2. Аккуратно и точно заполнить обе половинки бланка (полностью фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес, телефон, количество номеров и сумма платежа).
3. В ближайшем отделении Сбербанка произведите оплату. Арифметика проста: в графе «Назначение платежа» указываете, на сколько номеров вы желаете подписаться, умножаете на стоимость номера и получившееся число вписываете в графу «Сумма». **При оформлении платежа операционист обязательно должен внести все данные из квитанции: Ф. И. О., индекс, адрес, номер телефона, назначение платежа.**
4. Отправьте копию квитанции по e-mail: podpiska@zdr.ru; или по факсу: (499) 257-30-39.

Подписаться можно на любой российский адрес. В стоимость подписки включена доставка журналов заказными бандеролями. **Подписка оформляется до 20-го числа предподписного месяца.**

Любой интересующий вопрос о подписке можно задать по телефонам: (499) 257-30-39, (499) 257-33-18; или по e-mail: podpiska@zdr.ru; http: www.hudeem-pravilno.ru

Только для жителей Москвы (в пределах МКАД) существует курьерская доставка. Вы можете заказать журналы за 2010–2012 годы. Тел. службы курьерской доставки по Москве: 8 (499) 257-33-18, 8 (499) 257-30-39

ВНИМАНИЕ! На указанный адрес придет извещение о том, что на ваше имя получена бандероль. Вам нужно будет получить ее на почте в течение **пяти** дней. За каждые сутки сверх срока почтовое отделение взимает плату за хранение вашей корреспонденции.

КВИТАНЦИЯ
Кассир

ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
Московский банк Сбербанка России ОАО,
ИНН 7714125400/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на журнал «Худеем правильно» на _____ номеров	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.
Подпись плательщика _____ " _____ 20 г.
дата

Кассир

ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
Московский банк Сбербанка России ОАО,
ИНН 7714125400/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на журнал «Худеем правильно» на _____ номеров	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.
Подпись плательщика _____ " _____ 20 г.

Не лезь в бутылку

ПРАЗДНИКИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ. ЗНАЧИТ, МЫ ЕЩЕ НЕ РАЗ СЯДЕМ ЗА СТОЛ С РОДНЫМИ И ДРУЗЬЯМИ И ПОДНИМЕМ БОКАЛ СО СПИРТНЫМ. А ВСКОРЕ С ОГОРЧЕНИЕМ ОБНАРУЖИМ, ЧТО СТРЕЛКА ВЕСОВ УШЛА ВПРАВО! МОЖНО ЛИ ХУДЕЮЩИМ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ И КАК ЭТО ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО – ОБ ЭТОМ НАШ РАЗГОВОР СЕГОДНЯ.

ТЕКСТ: **МИХАИЛ ГИНЗБУРГ**

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

«О вреде алкоголя написано сотни страниц. О его пользе – ни одной строчки!» Эта фраза Сергея Довлатова давно стала крылатой. Почему? Наверное, потому, что вред спиртного виден сразу, а вот пользу сразу и не усмотришь. Люди употребляют его повсеместно. В развитых странах и в странах, большим развитием не отличающихся. Пьют в странах благополучных типа Финляндии и в безнадежных типа Нигерии. Пьют и в нашей стране. Пили при всех царях, при капитализме, при социализме и опять при капитализме. И все попытки как-то это дело запретить или ограничить во все времена приводили к обратному: пить принимались не меньше, а больше, начинали пить разные растворители, технические жидкости, клей и аптечные настойки. Росло количество отравлений и смертей. Но это никого ничему не учило и никого не останавливало...

Причем, как показали наблюдения за братьями нашими меньшими, человек в пристрастии к алкоголю отнюдь не одинок. Животные тоже не прочь полакомиться перебродившими плодами. Явно не просто так! Это я к тому, что познакомился человек с алкоголем, по всей видимости, задолго до того, как стал человеком.

ПУТЕШЕСТВИЕ АЛКОГОЛЯ В ОРГАНИЗМЕ

Итак, этиловый спирт (C_2H_5OH) – бесцветная жидкость с характерным вкусом и запахом. Образуется при бактериальном и дрожжевом брожении крахмала и сахаров, прежде всего глюкозы. Об этом, пожалуй, не знает только ленивый: не уследил за компотом, не поставил вовремя в холодильник, и пошло дело – день-два, и появляется винный привкус. Спирт входит в состав алкогольных напитков, которые по сложившейся традиции подразделяются на слабоалкогольные – пиво и алкогольсодержащие коктейли, сухие, полусладкие, сладкие и крепленые вина и крепкие напитки типа водки, коньяка и текилы. Кстати, небольшое количество спирта может образовываться и в организме, в частности в толстой кишке, из пищевых волокон при их бактериальном брожении.

Поговорим же о том, что объединяет все спиртные напитки, а именно об этиловом спирте.

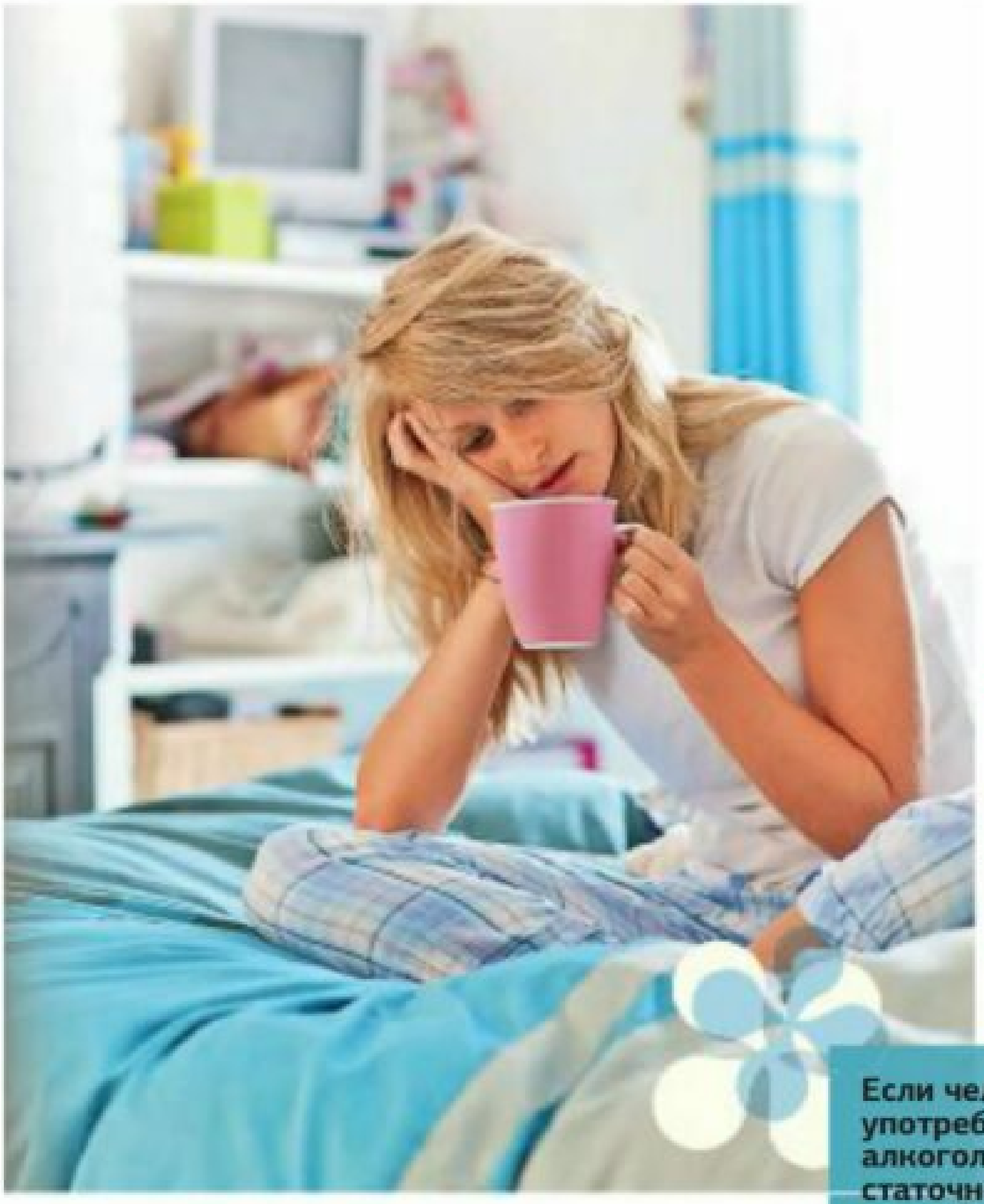
При употреблении алкоголя он довольно быстро всасывается в кровь. Фактически это начинается уже в полости рта и заканчивается в верхних отделах тонкой кишки. Часть этилового спирта сгорает в клетках, образуя энергию, часть дезактивируется в печени под действием фермента алкогольдегидрогеназы, часть выводится в неизмененном виде почками и легкими при дыхании. Но спирт очень токсичен. Прежде чем организму удастся разрушить его, сжечь и вывести, он может вызвать много побочных эффектов, включая и мутации в хромосомах половых клеток: частота пороков у потомков пьющих родителей на два порядка выше, чем в среднем в человеческой популяции.

НЕ ПЕЙ ВИНА, ГЕРТРУДА!

Пожалуй, если бы этиловый спирт не вызывал специфических изменений нашего настроения, эмоций и поведения, то есть всего того комплекса эффектов, которые мы определяем как алкогольное опьянение, мы бы и пить не стали.

Откуда это опьянение берется? А вот откуда! Алкоголь относится к так называемым мембранным ядам.

Он растворяет липидный слой мембран нервных клеток, нарушая тем самым процессы проведения импульса и образования и выделения так называемых медиаторов – веществ, активирующих или тормозящих возбуждение в нервных центрах. При небольшом количестве алкоголя и легком опьянении преобладают эффекты типа эйфории: человек становится веселым, раскованным, у него снижается уровень тревоги, повыша-



ется настроение и самооценка. Согласитесь, мы живем, постоянно ожидая от жизни каких-нибудь проблем и неприятностей. Так что тревога – неизбежный спутник нашей жизни. Может ли алкоголь хоть на какое-то время помочь нам от нее избавиться, снизить ее напряжение? Может! Почему бы тогда не выпить? Каждый подтвердит: когда усиливается тревога, усиливается и потребность в алкоголе.

А разве не мучают нас комплексы, внутренние запреты? Разве не страдаем мы от постоянного самоедства? Вот вам еще один повод выпить – снять внутреннее напряжение, расслабиться, отдохнуть хоть ненадолго от этих самоупреков.

Вот и получается, что спиртные напитки – это своего рода бытовые средства от тревоги и депрессии, которые можно купить без рецепта в обычном продуктовом магазине. Но, как и любое лекарственное средство, при неумелом использовании их легко передозировать. Так, при увеличении количества алкоголя в крови ощущение легкого опьянения быстро сменяется ощущениями куда менее приятными – нарушением равновесия и двигательной координации. Сознание становится спутанным, речь невнятной, настроение неустойчивым, а поведение неадекватным. Появляются симптомы отравления – тошнота, рвота...

Понятно, что все эффекты алкоголя (как приятные, так и не очень) целиком зависят от количества этилового спирта в крови.

А это, в свою очередь, зависит от количества выпитого. А также от скорости всасывания алкоголя и скорости его разрушения и выведения.

Если человек употребляет алкоголь достаточно часто и в избыточном количестве, дело может закончиться формированием биологической зависимости, развитием алкоголизма. Организм начинает воспринимать алкоголь как постоянное средство борьбы с тревогой, и тогда, если вовремя не выпить, состояние становится тягостным, тревога многократно усиливается, появляются беспокойство, дрожь, депрессия. Весь этот комплекс симптомов хорошо известен наркологам под названием «похмельный синдром».

ТО, ЧТО ДОКТОР НЕ ПРОПИСАЛ

Существуют научные исследования, подтверждающие, что в небольших дозах алкоголь способствует снижению уровня «плохого» холестерина в крови и замедляет тем самым прогрессирование атеросклероза. Некоторые врачи с этой целью даже рекомендуют выпивать ежедневно бокал сухого красного вина. Однако я бы не торопился назначать спиртное в качестве лекарства. Думаю, прогулки, кардиотренировки и разумная диета с уменьшением холестерина и увеличением

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

пищевых волокон помогают гораздо лучше и без побочных эффектов.

Лечиться алкоголем не следует по двум причинам. Во-первых, это средство легко передозировать, а во-вторых, алкоголь способствует нарастанию веса и препятствует его снижению.

А полнота, как мы знаем, сама по себе значимый фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и атеросклероза.

Кстати, если поговорить о применении алкоголя в медицине со старыми, заслуженными докторами, то, возможно, кто-то из них и вспомнит о временах, когда этиловый спирт применялся не только как средство дезинфекции. Например, кагор или коньяк врачи рекомендовали для поднятия иммунитета больных с воспалением легких, особенно при затяжном течении. Коньяк назначали ослабленным больным, водочку и горькие настойки на спирту – пациентам с низкой кислотностью желудочного сока. Наверное, все это применяли бы и до сих пор, не появись в медицине новых, современных средств в удобных дозировках и с минимальным риском побочных эффектов. Побочных же эффектов алкоголю не занимать! Одно прямое токсическое действие на печень чего стоит!

ПИТЬ – ПОХУДЕНИЮ ВРЕДИТЬ

Действительно, в борьбе с лишним весом алкоголь мешает, и еще как! Дело в следующем. Спиртное раздражающе действует на слизистую желудка и увеличивает аппетит. Особенно в этом преуспела водка и крепленые напитки типа вермута, в состав которых входят настойки горьких трав. Алкоголь даже в небольших дозах довольно здорово увеличивает ток глюкозы из крови в мышцы. В результате уровень глюкозы в крови резко падает, и мы чувствуем нестерпимый голод. К тому же на фоне опьянения у человека снижается критическое отношение к действительности, в том числе и к своим лишним килограммам, от которых натрезвую голову он не чает как избавиться!

А еще алкоголь очень калорийный. По содержанию энергии этиловый спирт уступает только жирам.

При окислении 1 г жира образуется 9,3 ккал, при окислении 1 г спирта – 7,2 ккал, тогда как при окислении 1 г белка или углеводов – 4,1 ккал.

ПРАВИЛА ПИТИЯ

Так как же употреблять алкоголь, чтобы снизить опасности, которые он таит? Например, если пить на голодный желудок, то всасываться алкоголь будет быстрее и мы испытаем более выраженное опьянение. Но если употреблять спиртное только после еды, хотя бы после небольшого перекуса, всасывание спирта будет уже не столь скорым.

Вывод – за праздничный стол лучше садиться сытым, закусывать следует не только после, но и до…

Алкоголь лучше пить медленно и выбирать для этого соответствующие напитки.

Так, например, пить водку, смакуя, довольно трудно, а вот коньяк или виски как-то даже не принято пить залпом, а нужно потягивать, пить маленькими глоточками. Виски и коньяк предпочтительны еще и по-

Пить или есть?

Те, кто входит в группу риска по заболеванию алкоголизмом, нередко страдают от лишнего веса. Став свидетелями разрушительного влияния алкоголя на членов семьи, такие люди приобретают устойчивость к этой зависимости. Однако в результате они замещают спиртное высококалорийной едой, которая воздействует на те же отделы мозга, что и алкоголь.

тому, что содержат небольшое количество дубильных веществ (следствие многолетнего выдерживания их в дубовых бочках). Эти вещества также замедляют всасывание алкоголя в кишечнике. Дубильные вещества есть и в красном сухом вине. А вот шампанское, пиво или алкогольные газированные коктейли менее желательны: содержащийся в этих напитках углекислый газ, наоборот, ускоряет всасывание спирта.

Если вы ждете каких-то конкретных рекомендаций на тему, какое количество алкоголя не помешает нам сохранить форму и не скажется на фигуре, думаю, бокал сухого вина или 50 мл коньяка, выпитые максимально медленно, скажем, в течение полутора часов застолья. Но и здесь надо учитывать, что все мы разные и на спиртное реагируем тоже по-разному. Дети гораздо чувствительнее взрослых, женщины более чувствительны, чем мужчины, люди, пьющие редко, пьянеют быстрее и от меньших количеств, чем люди, употребляющие регулярно. Последнее обстоятельство зависит от активности печеночного фермента алкогольдегидрогеназы, разрушающей этиловый спирт. Если мы пьем часто, фермента много,

Калорийность алкогольных напитков:

Пиво – *30* ккал

Красное сухое вино – *68* ккал

Белое сухое вино – *66* ккал

Вермут сладкий – *151* ккал

Портвейн – *157* ккал

Бренди, виски, водка, джин, ром – *222* ккал

Сливочный ликер – *325* ккал

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

и опьянеть нам труднее. Но когда мы пьем редко, фермента у нас мало (зачем он нужен?), и если во время застолья мы будем стремиться пить наравне с бывалыми, проиграем и будем иметь бледный вид. Делу можно помочь, если принять меры заранее, выпить за пару часов до застолья столовую ложку сухого вина. На нашем поведении это никак не скажется, а вот нужный фермент оживит и тоже позволит не пьянеть слишком быстро.

Имеет значение и чем закусывать. Самое лучшее – бутерброды с мясом, рыбой, соленостями. Эти продукты замедляют всасывание спирта.

А вот если закусывать фруктами или запивать газированными напитками, результат может быть противоположным. Крайне нежелательно вообще воздерживаться от закуски. В заключение хотелось бы подчеркнуть: употреблять алкоголь мы, скорее всего, будем и в дальнейшем. А значит, надо сделать так, чтобы спиртные напитки стали пусть и не друзьями, но все же не такими опасными врагами. Что для этого надо сделать, вы знаете: пить не регулярно, а изредка, понемногу, медленно, выбирать напитки и закуски.

худеть под присмотром специалистов

ХОУМ КЛИНИК

Когда встает вопрос о том, что человек хочет похудеть, то самое важное – это выяснить причину, по которой у человека возник лишний вес. Основным правилом, которого мы придерживаемся в нашем медицинском центре, является то, что каждый случай уникален. Для каждого пациента мы разрабатываем индивидуальную схему похудения.

• Начать нужно с посещения врача-эндокринолога и сдачи всех необходимых анализов по его назначению.

• По этим результатам для Вас разработают индивидуальную программу питания, дадут все необходимые рекомендации по занятиям лечебной гимнастикой.

• В случае необходимости Вас направят на консультацию к врачу-гастроэнтерологу.

• Для локального сжигания жировой прослойки – озонотерапия, так называемая «безоперационная липосакция».

• Курс водорослевых обертываний в сочетании с лимфодренажным массажем избавят вас от «апельсиновой корки».

• Антицеллюлитный массаж и пластифицирующие маски для проблемных зон уберут лишние сантиметры.

Стоимость от **10 800 руб.**

Помните, что заниматься решением проблем с лишним весом нужно под строгим наблюдением врачей. Специалисты Хоум Клиник сделают все,чтобы вернуть Вам красоту, здоровье, хорошее самочувствие, стройность и уверенность в себе.

Получить консультацию и записаться на прием в медицинский центр можно по телефону:
+7 (499) 133-53-85, +7 (499) 138-53-93

Узнать подробности о привилегиях членам Бьюти-клуба Вы можете на сайте
www.kleos.ru/club

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

УЗКИЕ ПЛЕЧИ, ТЩЕДУШНАЯ ФИГУРА... В АРМИЮ ТАКОГО ЮНОШУ НЕ ПРИЗОВУТ – ОТПРАВЯТ ОТЪЕДАТЬСЯ. ЗАТО В МОДЕЛЬНЫХ АГЕНТСТВАХ ЕМУ БУДУТ РАДЫ! БРУТАЛЬНЫЕ МУСКУЛИСТЫЕ МАЧО УЖЕ НЕ В МОДЕ. СЕГОДНЯ АКТУАЛЕН ДРУГОЙ ТИПАЖ – ХУДОЙ И ИЗМОЖДЕННЫЙ.
ЧТОБЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ИДЕАЛУ С ОБЛОЖКИ, ТЫСЯЧИ ЮНОШЕЙ В МИРЕ САДЯТСЯ НА ДИЕТЫ. ОПАСНОЕ ПОВЕТРИЕ ВОТ-ВОТ ДОКАТИТСЯ И ДО РОССИИ.

Тоненький он, словно прутик

ТЕКСТ: ИРА ДЕ ПЮИФФ

ТВИГГИ В БРЮКАХ

Американцы даже термин придумали – manorexia, то есть анорексия у мужчин. А ведь еще недавно врачи даже и помыслить не могли, что это заболевание, традиционно считавшееся женским, охватит и представителей сильного пола! По данным ВОЗ, за последние два года количество мужчин, больных нервной анорексией, увеличилось в два раза и сегодня составляет 850 000 человек в мире.

American Journal of Psychiatry (Американский журнал психиатрии) опубликовал результаты исследований, согласно которым от 4 до 15% молодых мужчин регулярно вызывают у себя после еды рвоту! Причина – желание соответствовать модным стандартам, согласно которым молодой мужчина должен носить одежду нулевого размера (XS) и не иметь никаких рельефных мышц!

Образец для подражания – Стас Светличный. Этот выходец из России три года назад «взорвал» модельный бизнес своими отсутствующими формами: при росте 180 см парень весит всего 65 кг!

Врачи бьют тревогу: мужчины, страдающие этим недугом, не обращаются к врачам! Они скрывают анорексию, опасаясь, что их заподозрят в нетрадиционной сексуальной ориентации!

В результате в клиники мужчины с анорексией попадают, как правило, когда болезнь уже запущена. Когда 38-летний американский манекенщик Джереми Глицер попал в больницу, вес составлял всего 30 кг. Максимум еды, которую он позволял себе в течение дня, – 3 ст. л. овсяных хлопьев, залитые 3 ст. л. обезжиренного молока. Спасти мужчину не удалось.

СПАСИБО, Я СЫТ!

Сегодня во многих странах мира участие в показах чересчур худых моделей запрещено. Но модные дома эти запреты ловко обходят. «Вы все поймете по взгляду директоров кастинга. Они не стесняются в вашем присутствии сказать: «Не то!» – рассказывает француз Фредерик С. Когда в 17 лет он обратился в агентство, чтобы стать моделью, ему сказали, что образ узкоплечего подростка очень востребован. Но юноше придется ни в коем случае не полнеть, чтобы не выходить за рамки 38-го размера одежды (российский – 44-й). «Тогда я придумал, что еда – это враг, с которым нужно бороться. Я должен не есть, чтобы сохранять контроль над своим телом. Похудение превратилось в манию».

Карьера Фредерика шла в гору, но какой ценой! «Бывало, что перед кастингами я не ел по три-четыре дня. Мое здоровье стремительно ухудшалось. За несколько недель я потерял половину веса: при росте 185 см во мне было всего 40 кг»!

«УВИДЕВ МЕНЯ, МАМА ЗАПЛАКАЛА...»

Уже скоро, говорит Фредерик, зеркала из друзей превратились для него в злейших врагов. «Я видел там кожу и кости. Меня уволили из агентства. Я перестал выходить из дома. Для меня начался ужасный период, когда я просто не в силах был подняться с постели». Тревогу забили родители, когда Фредерик впервые не приехал на Рождество. Увидев, в каком он состоянии, мама кричала от ужаса. Сын плакал вместе с ней. В Центре для больных с расстройствами пищевого поведения он лечился несколько недель. «В больнице мне помогли разобраться в том, что произошло. Я понял, что без толку плакать над своими фотографиями в модных журналах. Что кроме моды существует масса других областей. Я занялся театром, записавшись на курсы сценического мастерства».

ГРУППА РИСКА

Признаки мужчин, входящих в группу риска по заболеванию нервной анорексией:

- имеют недоразвитую мышечную систему;
- в детстве были полными и страдали от насмешек ровесников;
- имеют наследственную предрасположенность к психическим расстройствам;
- в детстве воспитывались в тепличных условиях;
- повзрослев, сохранили зависимость от родителей и привычку перекладывать на них решение своих проблем;
- замкнуты, эмоционально холодны, имеют заниженную самооценку.

Сегодня, глядя на него, трудно представить, что этот красивый юноша с открытым взглядом страдал анорексией. На своем примере Фредерик пытается показать другим всю опасность этой болезни, участвуя в многочисленных акциях Ассоциации борьбы с анорексией и поддерживая других больных.

По данным ВОЗ, за последние два года количество мужчин, больных нервной анорексией, увеличилось в два раза и сегодня составляет 850 000 человек в мире.

Юноша бледный со взором горящим

ТЕКСТ: ОЛЬГА ПОДЛЕСНАЯ

КАКИЕ ПРИЧИНЫ ЗАСТАВЛЯЮТ ЮНОШЕЙ МОРИТЬ СЕБЯ ГОЛОДОМ? НА КАКИЕ УЛОВКИ ИДУТ БОЛЬНЫЕ, ЧТОБЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПИЩИ? В ЧЕМ ОСОБЕННОСТИ НЕРВНОЙ АНОРЕКСИИ У МУЖЧИН? ОБ ЭТОМ РАССКАЖЕТ ЗАСЛУЖЕННЫЙ ВРАЧ РОССИИ ПСИХИАТР *Лев Лосев.*

В чем суть нервной анорексии?

Это тяжелое психическое и физическое заболевание, характерный признак которого – потеря значительной части массы тела. Большинство людей с анорексией не осознают, что у них недостаток веса. Они считают себя «слишком толстыми», даже если весят меньше 40 кг. Такое восприятие своего тела обусловлено истощением организма и недостаточным питанием мозга, поэтому убедить их в обратном бывает почти невозможно. Это затрудняет возможность оказания им своевременной помощи.

По традиции это заболевание считается женским, но, оказывается, у мужчин оно тоже бывает?

Чаще всего анорексия встречается у девушек от 13 до 19 лет. А вот у мужчин это заболевание раньше рассматривалось как казуистика. В последние десятилетия на фоне учащения случаев нервной анорексии в целом увеличивается и количество заболеваний у мужчин. Если в 50–60-е годы соотношение заболевших женщин и мужчин было 1 : 20, то в настоящее время, по данным разных авторов, оно составляет 1 : 15 или даже 1 : 10.

Можно ли говорить о том, что эти мужчины имеют какие-то особенные черты характера?

Чаще всего это люди из богемной среды, артисты, модели. Они зацикливаются на своей внешности,

Самое первое упоминание нервной анорексии приписывают английскому врачу Ричарду Мортону, который в 1684 году описал 18-летнюю пациентку как «скелет, покрытый кожей». Она ела так мало, что падала в голодные обмороки.

хотят быть стройными, худыми, но одновременно с хорошо развитой мускулатурой. Питаются очень скудно, а физическими упражнениями занимаются интенсивно. В результате полное истощение. Очень часто у мужчин, больных анорексией, родители имели выраженные психические расстройства: фобии, алкоголизм, депрессии, параноидные психозы, различные аномалии характера.

В стационаре больные нервной анорексией питаются под контролем врача, который должен лично убедиться, что съедена вся пища!

Как начинается эта болезнь, как увидеть ее первые признаки?

Убежденность в полноте у таких молодых людей с самого начала бредовая и развивается даже при дефиците массы тела. Важный признак болезни: фиксируясь на мнимой полноте, больные совершенно не реагируют на реально существующие, подчас очень серьезные дефекты внешности. Нет никакой закономерности в выборе способа похудения: больные одновременно отказываются от еды, искусственно вызывают рвоту, занимаются чрезмерными физическими упражнениями, достигая выраженной кахексии (истощения).

А есть разница в поведении страдающих анорексией женщин и мужчин?

Обычно женщина свой отказ от пищи честно объясняет нежеланием поправляться. У мужчин это носит формальный, псевдорациональный характер. Они утверждают, что еда – помеха деятельности, пищевое пресыщение мешает жить, если есть регулярно, то ощущение голода будет нарастать катастрофически и т. д.

Можно нарисовать типичный портрет юноши, страдающего анорексией?

У него явно изнуренный вид, очень низкая масса тела, он подавлен и слаб. Он плохо адаптируется к различным жизненным ситуациям, неадекватно реагирует, эмоционально неустойчив, раздражителен, некритичен к собственному внешнему виду. У него могут развиться осложнения, связанные с голоданием, – малокровие, эндокринные заболевания. При использовании различных слабительных и других препаратов возможны нарушения минерального обмена. И самое главное, он ставит под угрозу жизнь, а она может быть чудесной, прекрасной, если не зацикливаться на килограммах, которые чаще всего совсем не лишние!

Типичная история болезни...

Больной К. в детстве был веселым и общительным, но с 15 лет стал ограничивать себя в еде. Причины отказа от еды тщательно скрывал. Родители выяснили, что во время медосмотра в школе вес К. (73 кг при росте 175 см) оказался больше, чем у многих других, и кто-то из товарищей назвал его «жиртрестом». И вот он вначале перестал есть картошку, хлеб и макароны, затем – мясо и масло. Был период, когда К. питался только кефиром и фруктами. Обманывал родителей, сначала уговаривавших, а потом и заставлявших его поесть. Ел всегда в одиночестве, в своей комнате, мотивируя тем, что у него свой режим питания, не совпадающий с остальными членами семьи. Тарелки возвращал пустыми, но потом выяснилось, что всю еду складывал в припрятанные банки и пакетики. После самой скудной еды делал изнуряющую гимнастику, до изнеможения играл в футбол во дворе. Заметно изменился по характеру, стал молчаливым, скрытным, грубым, раздражительным. Похудел до 55 кг. С диагнозом «алиментарное истощение» был госпитализирован. Уверял врача, что все осознал, хочет жить и теперь ест много, «как все». Но при этом обманывал персонал: делая вид, что с аппетитом ест, на самом деле прятал пищу в карман и отвороты штанов, в банки и пакеты. На прогулке очень много ходил и бегал, каждый раз стараясь давать этому рациональное объяснение («замерз», «отсидел ноги», «давно не занимался физкультурой» и т. д.). Вернуть к нормальной жизни его удалось с большим трудом.

УЖЕ НЕ ОСТАЛОСЬ НИ ОДНОГО ЛИШНЕГО КИЛОГРАММА, А ОН ВСЕ НИКАК НЕ УХОДИТ! УСТРОИЛСЯ НА САМОМ ВИДНОМ МЕСТЕ И ПОРТИТ ФИГУРУ. РЕЧЬ О ЖИВОТЕ. МОЖНО ЛИ ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ? ЭТА ТЕМА В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ЭКСПЕРТОВ КОНСИЛИУМА.

ТЕКСТ: ОКСАНА ГЕРАСИМЕНКО

Животные страсти

«Живот? Нет, подушка безопасности»

Елена РЯБИНКОВА, кандидат медицинских наук, председатель медицинской комиссии Федерации бодибилдинга и фитнеса России

Как говорим мы, специалисты по фитнесу, мышцы живота, если с ними работать, – самые благодарные. Ведь они реагируют на тренировку быстрее и эффективнее, чем все остальные. Работая над прессом, нет необходимости делать движения большой амплитуды (это распространенная ошибка). Движения – подъемы ног или туловища – должны быть короткими. Упражнения можно делать и не на тренировке. Например, время от времени надо незаметно напрягать живот. Результат не заставит долго ждать! Однако, прежде чем заняться «лепкой» фигуры, следует убедиться, нет ли у вас каких-либо заболеваний (сахарного диабета, проблем с позвоночником). Чтобы добиться результата, придется соблюдать диету. Если при относительно стройной фигуре ее портит животик, нужны упражнения, направленные не только на него, но и на формирование мышечного корсета в целом. Это низ спины, пресс и косые мышцы живота. Лишь в этом случае живот подтянется и не будет выпирать. Выбор фитнес-программ сегодня огромный – от йоги до латинских танцев. Замечу, что наличие небольшого аккуратного животика у молодых женщин вполне допустимо. Жировые отложения в этой области во время беременности служат своеобразной «подушкой безопасности» для будущего малыша.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

«Не только массаж, но и диета»

Сергей ЩЕГЛОВ, массажист, преподаватель Института массажа и косметологии

Тем, кто имеет склонность к образованию живота, необходимо овладеть навыками самомассажа и регулярно дома с помощью сухой мочалки растирать проблемную зону. Хорош в этих случаях и щипковый массаж, который можно делать, предварительно нанеся антицеллюлитный гель. А вот вакуумный массаж нужно проводить только у профессионала и лучше всего с помощью специального электрического массажера. Такой массаж состоит из двух этапов: лимфодренажа, для которого используются самые маленькие насадки, и собственно массажа с крупными насадками. При этом жировые клетки начнут активно разрушаться. Хорош для борьбы с жиром на животе и роликовый массаж. Его делают с помощью специального аппарата. Он оснащен устройством, которое захватывает кожную складку на необходимую толщину и, двигаясь с помощью роликов, механически разминает жировую прослойку.

Не стоит думать, что можно ограничиться одним массажем – и живота как не бывало. Хорошего эффекта можно добиться, если использовать все в комплексе: грамотный массаж, ЛФК, физио- и мануальную терапию, дозированные физические нагрузки и правильную диету.

Вот тогда и будет результат.

Чтобы накачать пресс, не обязательно ходить в тренажерный зал. Напрягайте живот, когда, например, смотрите телевизор.

«Во всем виноват рахит»

Ольга МАНИКИНА, врач ортопед-травматолог Тушинской детской городской больницы

Многие люди, даже похудев, не могут похвастаться хорошей фигурой: лишнего веса нет, а живот остался. Но мало кому придет в голову, что дело в перенесенном в детстве рахите. Последствия болезни – снижение тонуса мышц живота, слабость передней брюшной стенки, нарушение осанки.

100 лет назад рахитом болело до 80% людей, но и в наши дни этот недуг не сдает свои позиции! Сегодня рахитом болеют 20% людей. Причина болезни – дефицит витамина D. Он поступает с пищей, а также образуется под воздействием ультрафиолетовых лучей. Однако каждый пятый человек из-за генетических нарушений усвоить этот витамин не в состоянии.

При рахите нарушается фосфорно-кальциевый обмен. Это приводит к неправильному формированию скелета – искривлению нижних конечностей и деформации позвоночника. При рахите также бывают гипотония, вялость и дряблость мышц. Именно поэтому у детей появляется «лягушачий живот». Родители умиляются этому пузику, но большого живота у младенцев быть не должно! К счастью, сейчас есть препараты, которые быстро и надежно излечивают эту патологию.

Грамотный педиатр, заметив у ребенка признаки рахита, порекомендует маме заниматься с ним специальной гимнастикой, плаванием (лучше всего в бассейне с морской водой), танцами. Не будут лишними курсы массажа и физиотерапия. Крайне важно следить за весом малыша, не допуская его увеличения! Не пренебрегайте требованиями врача, если хотите, чтобы в будущем у ребенка была хорошая фигура.

Без перевеса

ТЕКСТ: ВЕРА МАКЕЕВА

ПОХУДЕВ, МЫ ОБРЕТАЕМ НЕ ТОЛЬКО ЛЕГКУЮ ПОХОДКУ, СТРОЙНУЮ ФИГУРУ И ВОСХИЩЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ, НО И ОГРОМНЫЙ БОНУС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ГНЕТА ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ, СПАСИБО НАМ СКАЖУТ БУКВАЛЬНО ВСЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ! ВЕДЬ СБРОСИВ ЛИШНЕЕ,

мы защитим себя от...

1 ...ГИПЕРТОНИИ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Большинство людей узнают о том, что у них гипертония, лишь когда попадают на больничную койку с ее осложнениями – инфарктами и инсультами. Считается, что скрытой формой этой болезни страдает 1/3 населения старше 40 лет!

Исследование Intersalt, проведенное Американским обществом клинического питания, показало, что каждые 4,5 кг набранного веса приводят к повышению давления на 4,5 мм рт. ст. В США 26 лет продолжалось знаменитое Фремингемское кардиологическое исследование. Обследовав несколько поколений людей, врачи сделали вывод: чем больше масса тела, тем выше риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. У полных людей нарушен обмен веществ, в результате чего количество «плохого» холестерина повышается, а «хорошего» – снижается.

У людей в возрасте до 50 лет снижение веса всего на 10% вполовину сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

НЕ РИСКУЙТЕ!

Для женщин, у которых индекс массы тела на верхней границе нормы **(ИМТ = 23–25)**, риск заболеть ишемической болезнью сердца на 50% больше, чем у женщин со средним и низким ИМТ.
При ожирении (ИМТ = 25–29) этот риск возрастает ***в 2 раза.***
При сильном ожирении (ИМТ выше 29) – ***в 3 раза!***

Если вы похудеете на 10 кг, это приведет к снижению:

общего холестерина – на *10%*,

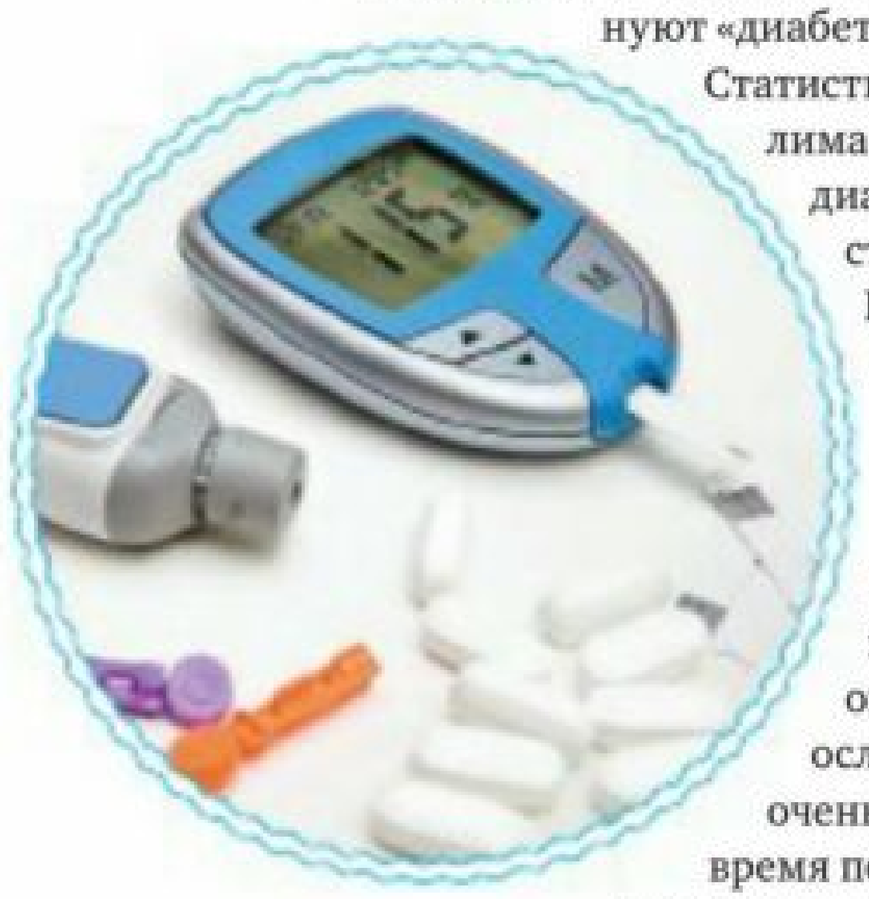
«плохого» холестерина (ЛПНП) – на *15%*,

триглицеридов – на *30%*.

А уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП) повысится на *8%*!

2 ...ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА

Раньше его называли «диабетом пожилых», сегодня все чаще его именуют «диабетом тучных». Статистика неумолима: среди больных диабетом 2-го типа 80–90% страдают ожирением!



Врачи утверждают, что диабет 2-го типа можно отнести к числу заболеваний, которых могло вообще не быть, если бы мы вели здоровый образ жизни. Диабет 2-го типа, опасный своими поздними осложнениями, развивается очень медленно. Если в это время похудеть, начав правильно питаться и активно двигаться, группу риска можно покинуть! Но даже если вам уже поставили диагноз «диабет 2-го типа», можно практически полностью скомпенсировать болезнь с помощью правильного питания и движения. По статистике, продолжительность жизни больных диабетом, которые похудели, дольше, чем в среднем в популяции!

3 ...ХРАПА

Чтобы предположить, что человек страдает храпом, врачу-сомнологу достаточно узнать, какой у него размер воротничка. В группе риска мужчины от 43-го, женщины – от 40-го. Дело в том, что из-за жировых отложений на шее сужаются дыхательные пути, что и приводит к храпу. Это может всерьез испортить отношения в семье. Ведь спать рядом с храпуном – непростое испытание. Некоторые умудряются при этом выдавать 85–90 Дб звука, что сопоставимо с шумом в вагоне метро!

4 ...СИНДРОМА ОБСТРУКТИВНОГО АПНОЭ

Сам храп угрозы для здоровья не представляет, чего не скажешь про внезапные остановки дыхания во сне, которые его нередко сопровождают. Врачи называют это синдромом обструктивного ночного апноэ. За ночь число таких эпизодов может доходить до 500, то есть в течение примерно 4 часов в сутки в кровь человека не поступает кислород! Снижение лишнего веса всего на 10–15% позволит в 2 раза уменьшить осложнения этой болезни!

Женщина, которая после 18 лет поправилась на 8 кг и более, рискует заболеть диабетом **2-го типа** в *3 раза больше,* чем сохранившая девичий вес.

5 ...РОСТА НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ВОЛОС

Многие женщины, набрав лишний вес, сталкиваются с такой неприятностью, как рост волос там, где их у дам быть не должно: грудь, плечи, живот, линия бикини. А вот на голове волосы, наоборот, редеют! Мало кто знает, что «повышенная мохнатость» – признак синдрома поликистозных яичников. Примерно половина страдающих этим заболеванием женщин имеет лишний вес, причем избытки откладываются по мужскому типу – на животе и спине. При поликистозе усиливается выработка мужских половых гормонов, отсюда и «мужские» проблемы с волосами. Если женщина похудеет, ее гормональный фон восстановится, все эти напасти постепенно отступят!

6 ...НАРУШЕНИЙ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Жировая ткань вырабатывает примерно треть женских половых гормонов – эстрогенов. Чем больше жира, тем больше эстрогенов. Чтобы подавить их излишки, организм женщины начинает усиленно вырабатывать мужские половые гормоны-стероиды. В результате женщины с ожирением в 6 раз чаще страдают от нерегулярных менструальных циклов! Иногда бывает достаточно снизить массу тела всего на 10–15%, чтобы цикл нормализовался без дополнительного лечения!

У женщин, чей вес на 20% и более превышает нормальный, повышен риск развития гинекологических заболеваний, которые могут привести к бесплодию. Если снизить вес всего **на 5–8%**, то вероятность зачатия увеличивается в *2 раза*.

7 ...ФЕМИНИЗАЦИИ

Лишние килограммы забирают у мужчин самое дорогое – главный мужской гормон тестостерон. Он помогает сжигать жир – вот почему мужчины худеют быстрее женщин. Но если человек ведет малоподвижный образ жизни, выработка тестостерона снижается. Уменьшается мышечная масса, растет грудь, появляются «ушки» на бедрах. Падает работоспособность, ухудшается память. Снижаются либидо и эрекция. Правда, иногда именно изначальное снижение уровня тестостерона становится первопричиной ожирения. Главное – обратиться к врачу, чтобы выяснить, в чем дело. А затем начать худеть и снова стать мужчиной!

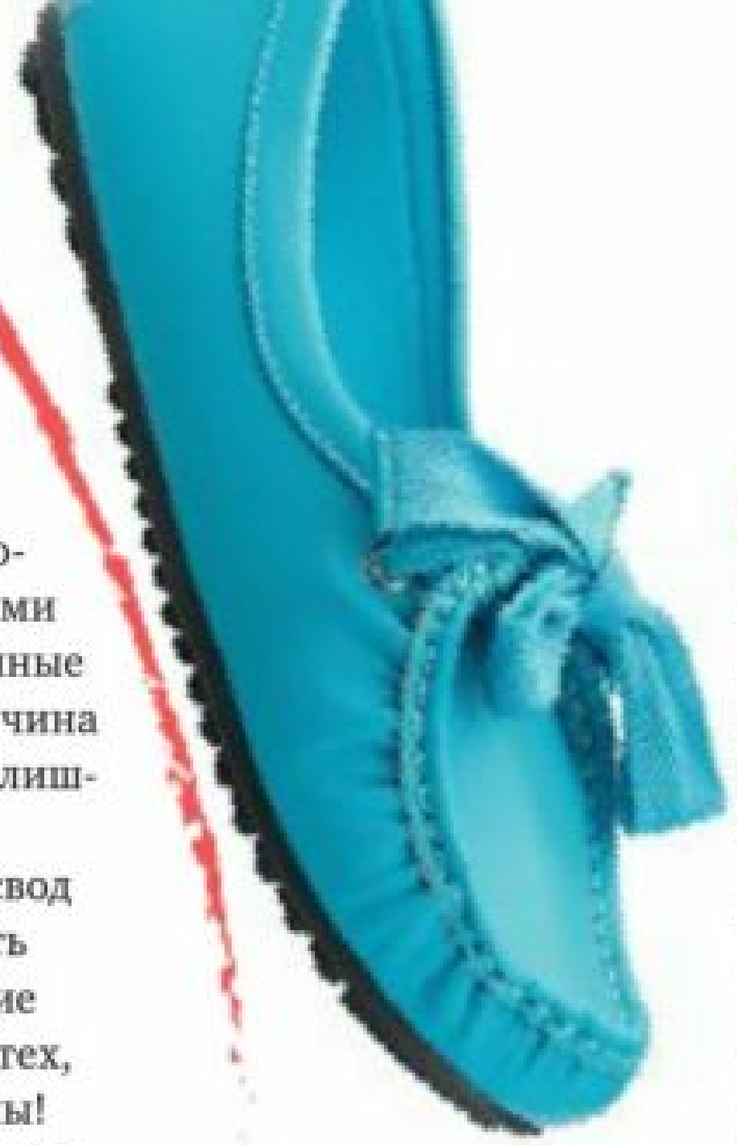
8 ...УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

По статистике, 60% пациентов хирургических отделений – люди с осложнениями желчнокаменной болезни. Две трети из них имеют избыточную массу тела, причем женщин среди них в 5 раз больше, чем мужчин! Говоря о таких пациентках, в США врачи используют формулу «четырех F»: fat, female, forty, fertile, то есть полная рожавшая женщина старше 40 лет. Таким образом, в группе риска многие из нас! Есть множество причин этой болезни, но в первую очередь это неправильное питание: богатая белком, жирная рафинированная пища, алкоголь. А также голодные диеты и редкие приемы пищи. Если диагноз уже поставлен, желчный пузырь придется удалить. Но если вы пока в группе риска, маложирное дробное питание позволит не только снизить вес, но и сохранить в дальнейшем желчный пузырь.

9 ...ОТ ЖИРОВОГО ГЕПАТОЗА ПЕЧЕНИ

Желчнокаменная болезнь и жировой гепатоз (жировая инфильтрация печени) – хорошо известная гастроэнтерологам «парочка». Печень производит желчь, которая накапливается в желчном пузыре. Вот как влияет на этот процесс ожирение. Допустим, человек годами ест жира больше, чем его организм может потратить на движение и другие нужды. Со временем клетки печени начинают «жиреть». В таком состоянии этот орган уже не способен нормально функционировать. Он увеличивается в размерах и начинает болеть, а в медицинской карте появляется диагноз «жировой гепатоз». Но печень – орган благодарный. Похудение может оказаться для нее спасительным.

Бывает, что при избавлении от 15–20 кг и жировая инфильтрация печени уменьшалась, и она возвращалась к нормальному размеру.



10 ...БОЛИ В СТОПАХ

У полных людей часто болят ноги. Попробуйте-ка целыми днями носить в руках тяжеленные сумки! Распространенная причина усталости и боли – вызванное лишним весом плоскостопие.
Под давлением килограммов свод стопы опускается, а конечность распластывается. Плоскостопие наблюдается примерно у 50% тех, кто весит на 25% больше нормы! Похудение не избавит вас от проблемы плоскостопия полностью, но принесет ногам значительное облегчение. У многих даже размер стопы уменьшится – станет проще подобрать обувь!

11 ...ПОДАГРЫ

Ее причина – в повышении концентрации мочевой кислоты в крови. «Берется» она в первую очередь из жирной мясной пищи, сопровождаемой алкоголем. Если обмен веществ нарушен, почки не успевают выводить мочевую кислоту из организма. Тогда она образует соли (ураты натрия), кристаллы которых откладываются в суставах и вызывают воспаление – артрит. Чтобы снять приступы боли, врачи сажают больных на особую диету – без нее лекарства неэффективны!

Плоскостопие наблюдается примерно у 50% тех, кто весит на 25% больше нормы!

12 ...БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

Коленный сустав устроен таким образом, что даже один килограмм лишнего веса повышает риск развития артроза на 10–15%! По данным исследований, при ИМТ = 27,5 у мужчин и ИМТ = 25 у женщин вероятность разрыва мениска увеличивается в три раза. Любое лечение болей в коленях будет неэффективным, если человек не похудеет. Важно помнить: лучший вид спорта при артрозе – плавание или дозированная скандинавская ходьба. А вот бег трусцой категорически запрещен!

13 ...БОЛИ В СПИНЕ

Доказано: каждые 5 кг лишнего веса на 19% повышают вероятность сильных болей в спине. Если избытки жира равномерно распределены, страдает весь позвоночный столб, но в особенности грудной отдел. У обладателей больших животов обычно растянута брюшная стенка. Туда смещаются внутренние органы. В результате центр тяжести тела человека также смещается. Это создает нагрузку на поясничный отдел позвоночника.
При абдоминальном типе ожирения у женщин нередко полнеет верхняя часть. Грудь становится больше, но это не радует. Позвоночнику трудно удерживать тяжелый бюст, появляется боль в грудном отделе.
Для позвоночника плохо и ожирение по женскому типу, когда фигура напоминает грушу. На фоне перегрузки мелких межпозвонковых суставов у таких женщин тоже часто возникают боли в спине.

В течение жизни человек может прибавить максимум 5 кг от того веса, который он имел в юности.

ТЕКСТ: **АННА КУЗНЕЦОВА**

КОМПЛЕКС СОСТАВИЛА И ПОКАЗАЛА
Наталья ФИЛИППЕНКО, преподаватель образовательного центра «Академия фитнеса».

Утренняя подзарядка

ЭТИМ ДЕЙСТВИЕМ ПРИНЯТО ПРЕНЕБРЕГАТЬ: НЕКОГДА, НЕОХОТА И ВООБЩЕ ЗАЧЕМ, ЕСЛИ ВЕЧЕРОМ ФИТНЕС-КЛУБ? ПРО НЕЗАМЕНИМОЕ ДОСТОИНСТВО ИМЕННО УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ВСЕ ЗАБЫВАЮТ!

Приятно просыпаться бодрой, веселой, полной сил. Никому не хочется встречать новый день с мыслью: съесть бы что-нибудь вкусненького для поднятия духа. Но уж если это случилось, не торопитесь в утро плохого настроения прямиком с постели отправляться за шоколадкой. Сделайте нашу мини-зарядку. Хитрым образом объединяя дыхательную гимнастику, йогу и растяжку, она усиливает ток крови и лимфы, активизирует обмен веществ, прогоняет сонливость, вялость, поднимает тонус и моментально улучшает настроение.

Вы просыпаетесь под первый звонок будильника или способны, выключив его, заснуть снова? В зависимости от ответа выберите свой вариант мини-зарядки.

Вариант № 1. Я ПРОСЫПАЮСЬ БЫСТРО!

1 2–3 ЦИКЛА ДЫХАНИЯ (ЦИКЛ ДЫХАНИЯ – ЭТО ВДОХ И ВЫДОХ)
Проснулись? Не торопясь, мягко перекатитесь на правый бок. Подтяните колени к груди, правую руку положите под голову. Попробуйте мысленно «заглянуть» внутрь себя, почувствовать, как слегка удлинился позвоночник, как от поясницы распространяется легкая «волна» растяжения.

2 3–4 ЦИКЛА ДЫХАНИЯ
Не разгибая колени, перевернитесь на живот. Большие пальцы ног касаются друг друга, ребра – бедер, таз – стоп, копчик тяните вниз. Вытяните руки вперед, потянитесь, обязательно тяните шею. Можно опереться лбом на подушку, чтобы шее было комфортно. Разведите пальцы рук в стороны, потяните их. Тяните руки вперед, не отрывая таз от пяток. На выдохах, расслабляя мышцы живота, старайтесь еще больше «вытянуть» бока. Разворачивайте плечи, подтягивайте трицепсы, чувствуйте расширение верхней части спины. Ощутите, как вытягивается позвоночник, просыпаются мышцы спины, ягодиц, рук, ног.

ФОТО: МИХАИЛ ШАБАЛИН

3 **5–6 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ**

Разведите стопы на ширину бедер. Поднимите таз, примите упор на ладони и колени (поза кошки). Ладони строго под плечами, локти не сгибайте. На вдохе вытягивайте позвоночник: макушку тяните вперед, копчик – назад. На выдохе, округляя спину, изогнитесь дугой. Шею не сгибайте.

4 **5–7 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ**

Перейдите в позу «гора». Тяните руки, ноги прямые, коленные чашечки поднимаются вверх, бедра направляйте назад. Сначала стойте на полупальцах, пятки над опорой, затем потяните пятки вниз, а пальцы ног вперед. Дышите спокойно.

Важно. Если у вас высокое давление, туннельный синдром, частые головные боли или поздние сроки беременности, то пропустите позу «гора».

5 **5–6 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ**

Опуститесь на колени, сядьте, вытянув ноги вперед. Сделайте круговые движения плечами вперед и назад и небольшие наклоны головой вправо и влево, вперед и назад – именно небольшие.

6 **3–4 ЦИКЛА ДЫХАНИЯ**

Переплетите пальцы рук, потянитесь руками вперед – не поднимайте плечи! Затем заведите руки за спину, переплетите пальцы и вытяните руки, локти слегка приподнимите. Грудь направляйте вверх, а подбородок – вниз. Почувствуйте приятную «волну» от растяжения мышц груди и плеч.

7 **5–6 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ**

Согните ногу в колене, подтяните стопу к бедру выпрямленной ноги и наклонитесь к ней. Если трудно выполнять в этом варианте, то опирайтесь на обе руки. Разогнитесь. Поменяйте ноги, повторите.

Вариант № 2. Я ПРОСЫПАЮСЬ МЕДЛЕННО

1 6–8 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ

Сразу после звонка будильника спустите ноги с кровати, с глубоким вдохом потянитесь, подняв руки. Затем опустите их и снова поднимите, но теперь при потягивании плечи опустите, хорошо тяните локти, пальцы, широко раскройте ладони и слегка заведите руки назад – вы должны «почувствовать» свои лопатки. Переплетите пальцы и на выдохах сделайте 4–6 небольших наклонов в сторону, чувствуя растяжение боков. Опустите руки, восстановите дыхание.

2 18–20 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ

Руки вдоль корпуса чуть согнутые, слегка упираются в бедра. На вдохе сделайте потягивающие движения грудной клеткой вперед, на выдохе – назад. Выполните 6 раз. Затем так же – в стороны (вправо и влево) 6 раз. Затем по кругу: вперед и вправо – на вдохе, назад и влево – на выдохе. Два круга в правую сторону и два круга в левую. Сделайте круговые движения плечами вперед и назад.

3 8–10 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ

Вытяните руки и ноги вперед и попробуйте максимально сильно вытянуть и сжать пальцы на них. Выполнить 8–10 раз, спокойно, не торопясь.

4 4–6 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ

Сделайте круговые движения стопами и запястьями в обе стороны.

5 **2–3 ЦИКЛА ДЫХАНИЯ**

Заведите руки за спину, переплетите пальцы, попробуйте вытянуть локти и «собрать» лопатки вместе. Поднимите грудь вверх, подбородок опустите вниз. Опустите руки, расслабьтесь.

6 **20–30 СЕКУНД**

Сидя на кровати, имитируйте ходьбу: руки двигаются вперед и назад, ноги – вверх и вниз. Можно представить, что бежите. Дышите ровно.

7 **5–6 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ**

Слегка наклонив корпус вперед, с выдохом встаньте с кровати и тут же сядьте. Выполнить 5–6 раз. Можно помогать себе руками.

8 **6 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ**

На выдохе наклонитесь вперед и попробуйте достать руками до пола. Если не удается, дотянитесь до голеней или стоп. На вдохе разогнитесь. Повторите 4 раза. Затем по разу наклонитесь к каждой ноге, предварительно выпрямив ее в колене.

9 **8 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ**

На выдохах сделайте 4 наклона головой вправо и влево. Чуть потянув подбородок вверх, как гуси, также на выдохах потяните шею вправо и влево по 4 раза.

Нашу зарядку можно делать под новости, любимую утреннюю передачу по радио или ТВ. А еще под музыку! Если каждый раз выбирать новую, то движения непроизвольно будут выполняться по-разному!

Лед ждет

ТЕКСТ: ОЛЬГА ГЕНЕРАЛОВА

ЗИМУ, КОНЕЧНО, МОЖНО НЕ ЛЮБИТЬ, НО ЭТО НЕ МЕШАЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ ОНА ДАЕТ НАМ, ХУДЕЮЩИМ. ЛЫЖИ, САНКИ, СНЕЖКИ С ДЕТЬМИ И – ЧУТЬ НЕ ЗАБЫЛИ! – КОНЬКИ.

+ УДАЧНЫЙ БАЛАНС

СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЬДУ ОТЛИЧНО ТРЕНИРУЕТ МЫШЦЫ-СТАБИЛИЗАТОРЫ. Это глубокие мышцы пресса и спины, которые, во-первых, удерживают корпус в вертикальном положении, а во-вторых, делают наш живот подтянутым. Ловя равновесие, мы волей-неволей формируем то, что в пилатесе именуют сильным центром, а в тренажерном зале – мышечным корсетом.

ЕСЛИ КАТАТЬСЯ ХОТЯ БЫ ПОЛЧАСА БОЛЕЕ-МЕНЕЕ ИНТЕНСИВНО, ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ АККУМУЛИРОВАТЬ ЭНЕРГИЮ, для чего окисляет жирные кислоты. По-простому этот процесс называется жиросжиганием. Поэтому время, проведенное на катке, считается эффективной аэробной тренировкой.

ЗА ЧАС ДВИЖЕНИЯ МОЖНО ИЗРАСХОДОВАТЬ 500 ККАЛ. Но рекордов не ставьте, занимайтесь в свое удовольствие и следите, чтобы пульс составлял примерно 60–70% от максимального*. Такой режим – наилучший для сжигания жира. А чтобы увеличить интенсивность катания, активнее двигайте руками.

КОНЬКИ, КАК И ВСЕ УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, СПОСОБСТВУЮТ ВЫРАБОТКЕ «ГОРМОНОВ СЧАСТЬЯ» ЭНДОРФИНОВ и снижению уровня гормона стресса кортизола. Балансируя на неустойчивой опоре и максимально концентрируясь на движении, мы забываем о служебных и домашних проблемах. А если только учимся кататься, то гордимся первыми успехами. Последнее никогда не бывает лишним и хорошо поднимает самооценку.

**Самый простой способ расчета максимального пульса: вычтите из 220 свой возраст.*

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ШАГИ

ЧТОБЫ КУПИТЬ КОНЬКИ, НУЖНО ОБЛАДАТЬ ХОТЯ БЫ МИНИМУМОМ ИНФОРМАЦИИ ОБ ИХ РАЗНОВИДНОСТЯХ. Вкратце: они бывают беговые и фигурные, профессиональные, любительские и прогулочные. Если планируете кататься по ровной поверхности, берите последние. Если хотите освоить «ласточку» или элементарное вращение, выбирайте любительские фигурные.

ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА ЛЕД НЕ ЛИШНЕ ВЫПОЛНИТЬ НЕСЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ РАЗРАБОТАТЬ СТОПЫ. Сделайте несколько шагов на носках и пятках, повращайте каждой стопой в обе стороны.

ПОСОВЕТОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ВСТАВАТЬ НА КОНЬКИ, следует людям, чей ИМТ больше 35, а также тем, у кого были проблемы с коленными суставами, голеностопом, позвоночником.

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ЗАЩИТОЙ. Наколенники, налокотники и специальные перчатки уберегут от травм и сделают катание комфортным.

ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА НИЖЕ –15°С, то на открытом воздухе лучше не кататься, отправляйтесь на крытый каток.

ФОТО: CORBIS/FOTOSA

ПОДПИСКА

на журнал «Худеем правильно»

ЕЕ МОЖНО ОФОРМИТЬ
ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС
СПОСОБОМ

НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ

1. ***Напрямую через редакцию.***
   Телефон для справок:
   8 (499) 257-30-39

2. ***В любом почтовом отделении по каталогам:***

Каталог МАП
«ПОЧТА РОССИИ»

Подписной индекс	Годовой индекс
24211	**10022**

Каталог агентства «Роспечать»
«ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ»

Подписной индекс	Годовой индекс
18027	**81940**

3. Через интернет-каталог ООО «МАП» – на сайте *www.vipishi.ru*
4. Через интернет-магазин агентства «Роспечать» – на сайте *www.presscafe.ru*
5. Через терминалы моментальной оплаты «QIWI» – телефон для справок: 8 (495) 727-02-53.
   Либо через интернет-каталог этой сети – на сайте www.jurnaloff.net

ЗА РУБЕЖОМ

1. ***Для стран СНГ и Балтии*** (кроме Республики Беларусь) – в почтовом отделении, в специальном каталоге зарубежных изданий агентства «Роспечать». Подписной индекс журнала «Худеем правильно» – 18027, годовой – 81940.
2. ***Для стран ближнего и дальнего зарубежья*** – через ООО «Информнаука». Телефон для справок: +7 (495) 787-38-73, факс: +7 (499) 152-54-81, *www.informnauka.com*

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

Теперь на IPAD!

Скачайте ридер Pressa.ru из App store и подпишитесь на наши журналы «Здоровье» и «Худеем правильно»

ТЕКСТ: ЯНА ПЕРЕДЕРНИНА

Танцевальный мотив

ПО СТАТИСТИКЕ ФИТНЕС-КЛУБОВ, РЕЙТИНГИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПОЧТИ ВДВОЕ НИЖЕ СИЛОВЫХ. ПОЧЕМУ? ПО СУТИ, НИЧЕГО СЛОЖНОГО: ПОВТОРЯЙ НЕХИТРЫЕ СВЯЗКИ ШАГОВ, ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ И ХУДЕЙ СЕБЕ НА ЗДОРОВЬЕ! ВПРОЧЕМ, МЫ, КАЖЕТСЯ, ЗНАЕМ ПОЧЕМУ...

Я влетаю в раздевалку, киваю соседям, надеваю танцевальные туфли и вхожу в свое любимое состояние – состояние танца. Мой позвоночник – гибкая ива, мои руки то порхают как бабочки, то, как хищник, резки в движениях. Мои колени – два подвижных шарнира. А в моих кровеносных сосудах будто искрится самое дорогое шампанское, и его пузырьки весело подбрасывают всю меня вверх. Мое тело едино в порыве слияния с музыкой, это подвижный, сильный, грациозный, мягкий и чуткий инструмент для выражения чувств и эмоций! Вот что такое я в танце! Мне нравится воображать это на досуге. В мечтах мы всегда божественно танцуем. А на самом деле в попытках повторить движения за преподавателем позвоночник деревенеет, руки костенеют, ноги наливаются чугуном. И кажется, что несуразнее тебя существа на свете нет...

ЗЕРКАЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Всем хороши танцы как вид тренировок. Одним плохи – зеркалом во всю стену. Сравнивая свое отражение с отражением инструктора или более умелых соседок, мы получаем слишком большую дозу огорчения. Страх показаться смешной и нелепой гонит нас прочь из зала.

Как же не разочароваться в себе и сохранить желание научиться танцевать? Во-первых, осознать, что ужас, который испытываем мы, не телесная, а психологическая проблема. Что дело не в координации движений, которая со временем нарабатывается, а в «тараканах» в голове. Чтобы избавиться от них, и это будет во-вторых, попробуйте последовать трем правилам.

ФОТО: CORBIS/FOTOSA

Правило № 1: ХВАЛИТЕ УЧЕНИКА

Представьте, что вы учитель, а ваше тело – ученик. Сразу и априори простите ученику все промахи: «начинающее» тело должно ошибаться, иначе оно ничему не научится. Велите помолчать своему внутреннему судье, критику. Выключите аналитика. Все они только мешают. Зато ученика-тело поощряйте, как младенца, делающего первые шаги. Радуйтесь вместе с ним, ласково одобряйте!
А еще учитесь сами. Учитесь хвалить себя за маленькие успехи и принимать такой, какая есть в данный момент времени. Учитесь замечать прибывающее терпение и мудрость.

Правило № 2: НАЧИНАЙТЕ СО «СЛОГОВ»

Расшифруйте танец! Опишите его словами. Как это легче сделать? Сначала «прописать» движения ног. Типичная ошибка новичков – они пытаются повторить сразу все движения: рук, корпуса, ног. Все и сразу не получится ни у кого! Сначала разучите первые 2–4 счета. Например, на «раз» шагаем правой ногой вперед, на «и» – левой. На «два» правое колено поднимаем вверх, на «и» выпрямляем его и ставим ногу вправо на носок. Вот так мы расшифровали 4 движения. Повторяйте их, пока ноги не станут выполнять комбинацию как заведенные. Потом расшифруйте движения рук: на «раз и» они сопровождают ноги, как при ходьбе, на «два» – поднимаются вверх, на «и» – выпрямляются вниз. Повторяйте только движения рук, пока не заучите наизусть. У профессионалов этот прием называется выработкой динамического стереотипа. Затем совместите движения ног и рук. Выполняйте медленно и столько, сколько необходимо для заучивания. А когда убедитесь, что тело все делает само, на автомате, увеличьте темп, чтобы попадать в музыку. Кто-то освоит движения за пять минут, кто-то – за пятнадцать, а кто-то – за несколько дней. Скорость формирования динамического стереотипа также поддается тренировке. Со временем вы станете разучивать «текст» танца быстрее.

Любовь по расчету

Хип-хоп, хаус, данс холл. *Нагружаются все мышцы, расход за час – 350–400 ккал.*
Костюм: *широкие майки, банданы, цветные гетры помогут двигаться дерзко. Широкие брюки отлично скрывают недостатки пластики. В обтягивающих моделях есть риск почувствовать себя не в своей тарелке.*

Латиноамериканские танцы, фламенко, фитнес-латина. *Работают все крупные мышцы. Расход – от 250 (фламенко) до 500 ккал (фитнес-латина).*
Костюм: *юбки, платки на бедрах помогут погрузиться в дух ча-ча-ча, самбы и т. д. Для фламенко – длинная широкая юбка.*

Боди-балет, пор-де-бра. *Хорошо работают мышцы ног. Расход – 350–400 ккал.*
Костюм: *трико, топы с длинными рукавами и теплые гетры позволят почувствовать себя балериной.*

Belly dance, arabic dance. *Самые низкие энергозатраты – 200–250 ккал – окупаются лечебным действием на область малого таза, живота и стоп.*
Костюм: *набедренный платок с монистами на самом деле может помешать в освоении техники танца. На ногах – мягкие чешки.*

Правило № 3: ОДЕНЬТЕСЬ ПО ДРЕСС-КОДУ

Подходящий костюм обеспечит 50% будущего успеха! Подходящий – тот, что отвечает стилю выбранного вами танца. Психологи утверждают, что разминка спортсмена начинается в раздевалке. То же справедливо и для вас. Когда вы обуваете туфли, надеваете любимые «фенечки» – платок на бедра или гетры на ноги, то мысленно уже принимаетесь танцевать. Спортсмены называют это состояние идеомоторной тренировкой, врачи используют мысленное напряжение мышц в лечебной физкультуре. Вы же запускаете этот механизм в раздевалке, когда начинаете переодеваться! Поэтому отнеситесь ответственно к этому этапу тренировки. А если что-то вдруг пойдет не так, вспомните про правило № 1.

Представьте, что тело – ваш ученик, и заранее простите ему все промахи. Ведь оно только-только начало учиться!

Нештатная ситуация

На вопросы читателей отвечают эксперты журнала

- Почему я худею от сладкого?
- Какие бывают перекусы?
- Сколько калорий мне нужно?

maMolka: Надоело каждый день перекусывать творогом. А в офисе на чайном столе всегда стоит печенье и соблазняет. Какие еще варианты перекусов бывают?

Полина ВОЕВОДСКАЯ, инструктор Клуба «Худеем правильно», фитнес-директор клуба «Актив Леди»:

– Фрукты, только не постоянно и не очень сладкие. Ягоды. Бутерброды из отрубного хлеба (жирностью 2% и ниже) с кусочком сыра (жирностью от 17% и ниже), или запеченного мяса, или курицы, с помидором, огурцом или листом салата. Перекусывайте овощами. Когда хочется похрустеть, подойдут отруби. А на основе творога можно приготовить много чего вкусного. Например, коктейль «ХП»: смешать 100 г обезжиренного творога, 100 мл нежирной ряженки, 2 столовые ложки отваренной крупы. Можно добавить 100 г ягод и взбить в блендере.

katechka2203: Во время сессий сбрасываю по 2–3 кг, хотя питаюсь нерегулярно и больше, чем обычно, ем сладкого. Почему? Ведь от него полнеют.

Татьяна КАРАМЫШЕВА, кандидат медицинских наук, эндокринолог-диетолог Клинини Института питания РАМН:

– Вероятнее всего, во время экзаменов вы резко уменьшаете количество обычной, несладкой еды. А то сладкое, что съедаете, не покрывает потребность организма в калориях. Он получает меньше энергии, чем расходует, из-за этого и теряется несколько килограммов. Сравните, сколько вы съедаете обычно и сколько во время сессии. Скорее всего, во втором случае общий калораж меньше. Напомню также, что во время усиленной умственной нагрузки повышается потребность головного мозга в глюкозе, поэтому увеличенные порции сладкого у многих людей хорошо расходуются. Но не у всех, это зависит от генетических особенностей человека.

Посетитель сайта www.hudeem-pravilno.ru:

Мой рост – 158 см. Посчитала, что для того, чтобы весить 55 кг, надо съедать 1700 ккал в день. Неделю питалась дробно, на 1500 ккал, сегодня взвесилась – прибавила еще килограмм! Было 58, стало 59. Так расстроилась! Значит, 1500 ккал – для меня много?

Михаил ГИНЗБУРГ, доктор медицинских наук, научный редактор «Худеем правильно»:

– Расчеты, в том числе и тот, к которому прибегли вы, часто не дают ожидаемого результата. Они не учитывают реакцию вашего обмена веществ. От жесткой диеты он может замедлиться, расход энергии уменьшится, и тогда вес снижаться не будет. Еще одно объяснение – задержка жидкости, частая причина этого – вторая фаза цикла. Либо бывает так, что человек диету начал соблюдать, а двигается по прежнему мало. Хотя именно благодаря движению повышается тонус мышц и обмен веществ переключается с преимущественного накопления на расход. Посоветовал бы вам больше внимания уделять прогулкам, тонизирующим упражнениям и посильно ограничить жирное и сладкое.

Личный опыт

ИСТОРИИ УСПЕШНОГО ПОХУДЕНИЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЬНИЦ ВНУШАЮТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ВДОХНОВЛЯЮТ НА ПОДВИГИ. У НИХ ПОЛУЧИЛОСЬ – ПОЛУЧИТСЯ И У НАС!

Со второй попытки

Избавившись от лишнего веса, она сменила работу, окружение, интересы. И впервые в жизни встала на каблуки! • *с. 62*

Путь к себе

Ради детей писательница Татьяна Веденская стала меньше на 10 размеров • *с. 68*

Стройность в шкафу

Почему женщинам-«мамочкам» не везет ни в любви, ни в похудении • *с. 70*

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Со второй попытки

ТЕКСТ: ОКСАНА НАДЫКТО

Анастасия ОВЧИННИКОВА,
менеджер по продажам,
Москва

26 ЛЕТ
РОСТ • 164 СМ
ВЕС • 61 КГ

–25 кг

СБРОСИВ ЛИШНЕЕ, МЫ ЧАСТО ЖДЕМ КАРДИНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ПРОИЗОЙТИ КАК НАГРАДА ЗА ТРУДЫ. НО, КАК ГОВОРИТСЯ, ВОТ СТОЮ Я ПЕРЕД ВАМИ ТАКАЯ СТРОЙНАЯ И ПРЕКРАСНАЯ, А СЧАСТЬЕ ГДЕ? НАША ГЕРОИНЯ ПОДОБНОГО РАЗОЧАРОВАНИЯ ИЗБЕЖАЛА.

Говорят, что в магазины модных марок девушек в теле не берут. Но 18-летняя Настя об этом не подозревала и пришла устраиваться продавцом – 70 кг при росте 164 см. И не прогадала. Ее взяли: оценили темперамент девушки, убедительность, с которой умеет предлагать и продавать, но поставили условие – обязательно похудеть. Надо отдать должное дирекции магазина – загонять финансовыми репрессиями в стандартный вес и размер новенькую никто не стал. Просто порекомендовали слегка сбросить. Что Настя, крайне заинтересованная в работе, успешно сделала. Благо что лишние килограммы набрала не так давно – переживая расставание с первой любовью и переезд семьи из Киргизии в Москву, девушка ела, ела и ела...

РАЗ ОШИБКА, ДВА ОШИБКА

Ее первое целенаправленное похудение началось, как и у многих, с ошибок. Настя села на «кремлевку», к которой подключила со временем широко разрекламированный препарат. В результате – побочные эффекты. Но молодой организм все выдержал, лишнее было сброшено, а затем сама жизнь, в которой на общение с холодильником не оставалось времени, помогла удерживать вес. Однако вскоре девушка сменила работу – устроилась в полиграфическую компанию. А сразу за углом их офиса в центре Москвы расположился ресторан популярной сети фастфуда. Завтраки, обеды, а иногда и ужины в нем привели к неутешительному личному рекорду – 82 кг. «Я полнела незаметно для себя и окружающих. И не я одна. Весь дружный коллектив нашей компании на этом фастфуде распухал буквально на глазах», – вспоминает Анастасия. Ее же собственные глаза открылись после поездки на родину. Повидавшись с друзьями и знакомыми, она поняла по их реакции, как сильно изменилась внешне. Мало того, во время визита из-за традиционно жирных и обильных угощений Настя прибавила к своим 82 еще 4 кг. В новой весовой категории вернулась в Москву и решила, что так дальше жить нельзя.

ФОТО: АНДРЕЙ РОГОЗИН, ВИЗАЖ, ПРИЧЕСКА: ЮЛИЯ СОКОЛОВА, СТИЛЬ: НАДЯ ЛИСЕНОК

ТЕР, РЕМЕНЬ UTBLOUE, ДЖИНСЫ ESPRIT

«Не смотрите на меня!»

«Фото сделано в 2010 году, во мне тогда было 86 кг. С трудом натягивала 52-й размер, ужасно стеснялась раздеваться. В примерочной тщательно задергивала шторки и мучительно боялась, что сейчас заглянет добрая девушка с вопросом: «Вам помочь?» Сейчас предстать перед всеми в купальнике на пляже для меня не проблема».

ПОДРУЖКА НЕВЕСТЫ

Она купила годовую карту в фитнес-клуб и занялась спортом. И опять впала в крайность: в зал ходила как на работу, то есть ежедневно, а этого делать ни в коем случае нельзя. К тому же и с первым тренером, персональным инструктором, ей очень не повезло. Он ни разу не изменил схему тренировок! Да и сама Настя совершила ошибку: понадеявшись, что одних только занятий для похудения будет достаточно, сохранила неизменным режим питания. В результате за год неустанной работы в спортзале потеряла всего 7 кг и... почувствовала усталость. Начала испытывать отвращение к любым физическим нагрузкам и вдобавок произошла резкая перемена отношения к похудению. На смену уверенности, что сделает это, пришло желание доказать всему миру и себе, что ничем помочь нельзя. Что с генами не поспоришь, что какой толстой была, такой и останется, хотя трудится в фитнес-клубе больше других.

В таком жизненном тупике она и встретилась со своим новым тренером Юлией. Вместе с Настей под Юлино попечительство попал еще один клиент клуба – Максим, весивший 117 кг. И они вдвоем устроили соревнование – кто быстрее достигнет своего идеального веса. Забегая вперед, расскажем о необычном финале состязания:

Рука помощи

Мама Насти, чтобы помочь дочке худеть, придумывала для нее вкусные некалорийные блюда.

Творожный завтрак. Взбить в блендере 100 г творога с 2 ст. л. нежирного молока, добавить изюм. Выложить половину творога, на него слой кружочков банана, снова слой творога и слой нарезанной хурмы.

Гарнир к мясу. Из 2 болгарских перцев вынуть семена. Нарезать тонкими ломтиками 4 помидора, добавить к ним порубленные свежие базилик и мяту, нафаршировать перцы. Положить их на противень, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, запекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Максим влюбился в тренера! Не так давно они сыграли с Юлей свадьбу, и Настя на ней была свидетельницей. Но это потом, а когда все только начиналось, тренер взялась за Анастасию, что называется, по-взрослому. Изменила режим тренировок, стала чередовать силовые занятия с кардионагрузками. Подсказала, как скорректировать пищевые привычки. Никакого чудо-рецепта, все просто: 4–5 приемов пищи в день, стараться не есть после 8 вечера, исключить

сладкое и мучное, добавить овощей и яблок. Конечно, срывы были – на жареной картошке и мясе, но не выходили за пределы одного дня. Затем девушка возвращалась в заданный режим питания и постепенно худела! И вскоре стала весить 68 кг.

ТРЕТЬИМ БУДЕШЬ?

Встреча с Юлей изменила не только ее вес, но и жизнь. Тренер, будучи главным секретарем Российской ассоциации армспорта, ввела Анастасию в прежде далекий от нее мир спорта, познакомила с интересными людьми. А еще, став фактически главным фотографом всех спортивных мероприятий ассоциации, Настя занялась новым и очень интересным для нее делом – фотографией. Дальше – больше! Юля с Максимом открыли компанию по дистрибуции продуктов спортивного питания и предложили подруге присоединиться к ним. Так в ее жизнь вошел собственный бизнес, а в рацион – протеиновые коктейли, и вес снизился до 61 кг.

Сейчас Настя планирует похудеть до 59. Хотя, возможно, остановится на достигнутом и займется коррекцией фигуры, чтобы придать ей такой мышечный рельеф, о каком мечтает. Теперь-то она понимает «накачанных» посетителей фитнес-клуба, которые не могут пройти

ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОДНОГО ДНЯ НАСТИ:

9.00 – творог.
12.00 – куриная грудка со свежими овощами, или рисом, или гречкой.
15.00 – зеленое яблоко.
18.00 – мясо со свежими овощами, или рисом, или гречкой.
20.00 – протеиновый коктейль.

«Важна внутренняя поддержка от себя самой. *Надо не бороться со своим организмом, а договариваться с ним.* Придумать развернутую систему мотиваций и поощрений».

ФОТО: **АНДРЕЙ РОГОЗИН**. НА АНАСТАСИИ: ПЛАТЬЕ **ACASTA** / « СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА», ДРУГИЕ ОТВЕТНОЕ. УКРАШЕНИЕ **JSCASUAL**. ТУФЛИ **KAREN MILLEN**.

мимо зеркала, чтобы не полюбоваться собой. Раньше такие приступы нарциссизма вызывали у нее улыбку, сейчас же, поняв, сколько труда вкладывается в моделирование фигуры, сама нет-нет да и застынет перед зеркалом.

СПОНТАННО, ВО ВРЕМЯ БЕСЕДЫ, МЫ СТАЛИ СОСТАВЛЯТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ПЕРЕМЕН, ПРОИЗОШЕДШИХ С НАСТЕЙ В УШЕДШЕМ ГОДУ. СПИСОК ПОЛУЧИЛСЯ ВНУШИТЕЛЬНЫЙ. ОНА СМЕНИЛА ВСЕ – ВЕС, РАБОТУ, ОКРУЖЕНИЕ, ИНТЕРЕСЫ. «ВСЕ, ЧТО Я НАМЕЧТАЛА СЕБЕ В ДЕТСТВЕ, ВДРУГ НАЧАЛО СБЫВАТЬСЯ С ПУГАЮЩЕЙ БЫСТРОТОЙ!»

СКОЛЬКО ВЕСИТ ПОХВАЛА

Долгое время наша героиня не могла привыкнуть, что стала стройной. Тренер Юля заставляла ее в буквальном смысле слова примерять одежду меньшего размера, и Настя с удивлением обнаруживала, что помещается в нее. Также долгое время ей приходилось прилагать усилия, чтобы адекватно оценивать себя на фоне других. Даже похудев, она считала, что полнее всех вокруг, и упорно не замечала, что немало людей значительно толще ее. Справиться со «слепотой» помогали комплименты тренеров-мужчин, которые помнили, какой она пришла в зал и как чудесно преобразилась.

Всем, кто проделывает титаническую работу по сбросу лишнего, поддержка со стороны требуется обязательно. Настя говорит, что не справилась бы, если бы не ее новые друзья и мама. Когда дочка перешла на похудательное питание, мама стала готовить ей полезную и низкокалорийную еду, контейнеры с которой Настя исправно носила и продолжает носить с собой.

«И еще важна внутренняя поддержка от себя самой. Надо не бороться со своим организмом, а договариваться с ним. Придумать развернутую систему мотиваций и поощрений. Сбросила пару килограммов – похвали себя, побалуй покупками. Новая одежда меньшего размера принесет больше удовольствия, чем гастрономические изыски».

Наша героиня, например, радует себя каблуками. Раньше из-за лишнего веса вообще не могла ходить на них, а сейчас восполняет упущенное с лихвой. Всегда на высоте как минимум девяти или одиннадцати сантиметров!

ХОТИТЕ СТАТЬ ГЕРОИНЕЙ ЭТОЙ РУБРИКИ?

Позвоните нам по телефону: *(499) 257-12-76*. Или напишите: *hp@zdr.ru*.

ФОТО: **АНДРЕЙ РОГОЗИН**
НА АНАСТАСИИ: РУБАШКА **ZARA**, ДЖЕМПЕР, РЕМЕНЬ **UTENQUE**, ДЖИНСЫ **ESPRIT**
БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ В ПРОВЕДЕНИИ СЪЕМКИ ЛАБОРАТОРИЮ КРАСОТЫ «5 TH AVENUE»

Стройная фигура – мечта каждой женщины. У любой из нас есть своя причина похудеть! Как сделать это без вреда для здоровья с минимумом усилий и времени?

Первый в России

Клуб «Худеем правильно»

ВПЕРВЫЕ!

представляет **3 новых** онлайн курса!

1 **«Я решила худеть»**
Для тех, кто готов действовать.
Результат – через 9 недель!

2 **«Я худею правильно»**
Для тех, кто пришел к результату.
Первый месяц в стройном теле.

3 **«Я сделала это!»**
Для тех, чья цель – «остаться в худых».
Удерживаем результат!

- Проверенные методики системы «Худеем правильно»
- Множество полезных сервисов для контроля веса
- Рецепты блюд и меню на неделю
- Дружеская поддержка на форуме

и персональные консультации инструктора Клуба «ХП» на сайте!

Как приобрести курс

- Зайдите на сайт **www.hudeem-pravilno.ru**, в раздел «Клуб «Худеем правильно»
- Выберите свой абонемент курса
- Оплатите онлайн на нашем сайте

Система «ХП» – проверенный путь к идеальному весу!

Реклама

Путь к себе

ТЕКСТ:
АННА ПАВЛОВА

АВТОР 26 ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РОМАНОВ И МАМА ТРОИХ ДЕТЕЙ *Татьяна Веденская* РАССКАЗАЛА «ХП», КАК ИЗ-ЗА ЛИШНЕГО ВЕСА БОЯЛАСЬ ОСТАВИТЬ ИХ СИРОТАМИ, КАК СМОГЛА ПОХУДЕТЬ НА 10 РАЗМЕРОВ И НАУЧИЛАСЬ СЕБЯ ЛЮБИТЬ.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТАТЬЯНЫ ВЕДЕНСКОЙ

Я набрала вес, когда бросила курить и употреблять алкоголь.

После этого я забеременела и за 9 месяцев поправилась на 35 кг… Но дело было не в том, что я ждала ребенка. Просто люди, склонные к зависимостям, такие как я, часто испытывают потребность в дополнительных порциях серотонина, «гормона счастья». Для меня это не просто умное слово, а реальная жизнь. Иногда настроение падает, сил нет никаких – стресс, усталость, внутренние проблемы… И кусок пирога помогает прийти в себя. Только вот остановиться очень трудно.

Я АБСОЛЮТНО УВЕРЕНА, ЧТО НЕ СМОГЛА БЫ ПОХУДЕТЬ НИ НА ГРАММ, ЕСЛИ БЫ В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ВДРУГ НЕ УВИДЕЛА СЕБЯ СО СТОРОНЫ – такой, какая я есть. Меня это ужаснуло и испугало. И дело совсем не в том, сколько я весила. Передо мной промелькнула вся моя жизнь. Я вспомнила, как начала курить лет в тринадцать, а потом не могла бросить – пришлось обращаться к врачу. Как легко я пристрастилась к алкоголю, как меня всегда тянуло к острым эмоциям. Я любила ходить по краю. Всегда. Говорят, это идет в комплекте с талантом – такая вот жажда жизни, в которой можно захлебнуться. Но я вовремя спохватилась. Бросила курить, перестала употреблять спиртное.

ОДНАЖДЫ Я ПЫТАЛАСЬ ПОХУДЕТЬ НА «ТАЙСКИХ ТАБЛЕТКАХ». ДУМАЛА, РАЗ Я ТАКАЯ ТОЛСТАЯ, НУЖНЫ КРАЙНИЕ МЕРЫ. Потом об этом жалела. Я не могла спать, была гиперактивной. Постоянно пила воду, потела. Через месяц я потеряла 20 кг. Через три – набрала 30. Было ощущение полного бессилия. Молю Бога, чтобы он не заставил меня расплачиваться здоровьем за все те номера, что я выкидывала.

КОГДА Я УЗНАЛА, ЧТО ЖДУ ТРЕТЬЕГО РЕБЕНКА, ВЕСИЛА 95,5 КГ. Перед моим внутренним взором промелькнули картины, как я рожаю дома, потому что не прохожу в двери. Как погибаю от лишнего веса, оставляя троих детей сиротами. В общем, я решилась и всю беременность маниакально следила за питанием. Результат был ошеломляющий. За беременность я сбросила 10 кг, а сын родился 3 кг 350 г!

Я ЧЕЛОВЕК ПРЯМОЙ, СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ. Поняв, что мне нужна помощь, я обратилась еще и к эндокринологу, который помог составить диету. Я сдала анализы, а когда через полтора года пересдала их, заметила динамику… Все-таки мы действительно то, что едим! Наше тело очень одобряет овощи и морепродукты. Сегодня в моем черном списке белая мука высшего сорта, сливочное масло, сахар, а также продукты, которые их содержат. Соблюдаю правило золотого сечения – ем 5 раз в день и ограничиваю порции до 300 г за один прием.

Похудение – это настоящий подвиг, монументальный труд, изменение не только питания, но и жизни.

Все, кому удалось похудеть, подтвердят: именно психолог помогает залечить старые раны, узнать, принять и полюбить себя. Психолог открыл мне глаза на «зависимую» природу моего переедания. Я долго не могла это принять. Ведь получается, что, когда человек не может удержаться от сладкой булочки и ест их целыми днями, он делает то же самое, что и алкоголик. Получается, еда может вредить так же, как и спиртное. Это было странно, но со временем я убедилась, что это правда. А раз так, то и бороться с этим надо комплексно. Я хочу когда-нибудь открыть в России анонимный клуб людей, желающих избавиться от пищевой зависимости. В Европе и Америке такие уже давно есть.

Стройность в шкафу

НА ПРИЕМЕ У МАРИНЫ НОВИКОВОЙ-ГРУНД ЖЕНЩИНА С НЕУСТРОЕННОЙ ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ И С ОЧЕВИДНЫМ ЛИШНИМ ВЕСОМ. А МЫ УЖЕ СЛЫШАЛИ, И НЕ РАЗ, ЧТО ДВА ЭТИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ОБЫЧНО СВЯЗАНЫ ДРУГ С ДРУГОМ.

Темные волосы, подстриженные «шапочкой», мягкие черты лица, короткое вязаное платье, открывающее длинные красивые ноги... И круглые-круглые глаза. Они становятся еще круглее, когда я прошу Леру рассказать мне что-нибудь. «А что?» – она явно приготовилась слушать мои поучения, может быть, и записывать. «Расскажите, что хотите».

Лера молчит, с ее лица медленно уходит вежливое, «никакое» выражение, сменяясь сначала растерянностью, затем сосредоточенностью и наконец печалью. Поэтому сказать, что она начала без предисловий, нельзя. Предисловием были перемены, происходившие с лицом. Ее бросил любимый человек, сказав напоследок, что она задушила его своей любовью. Такое случилось с ней не впервые. До этого было несколько похожих историй. От Леры уходили несколько раз – то без объяснения причин, то говоря, что устали от нее. И все они были моложе – ненамного, но моложе. Спрашиваю про самого первого мужчину в ее жизни. Она молчит. Вижу, как ей трудно не только заговорить, но даже в мыслях вернуться к тому времени. И по сравнению с тем, как долго она обдумывает, что и как рассказать, сам рассказ удивляет краткостью: «Мне было двадцать. Он был старше, женатый. Романа практически не было, сразу близость. Он испугался, когда понял, что я была девственницей. И пропал. Больше не появлялся, не звонил. Все».

ПОВТОРЕННОМУ ВЕРИТЬ

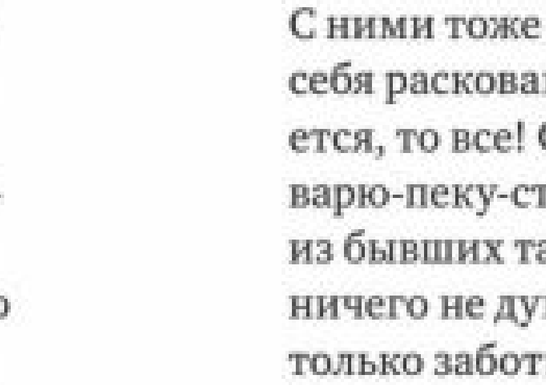
Через год Лера вышла замуж. Любила ли? Нет. Просто совсем уж неприкаянный мальчик встретился. Только 18 лет исполнилось, четвертый ребенок в бед-

ной и несчастливой семье, жалко его было очень. Вышла за него, в общем, чтобы спасти. Через год родился сын, ему сейчас 16 лет. А когда ребенку было 6 месяцев, муж внезапно пропал, а в дом нагрянули какие-то жуткие люди и стали требовать деньги. Оказалось, что он наделал невообразимых долгов. Но деньги, которые брал, тратил не на семью. Втроем они жили только на то, что зарабатывала Лера. После того как от жутких людей удалось отбиться, муж появился вновь. Так и не объяснив, на что занимал, обещал, что такое больше не повторится. Но спустя полгода повторилось один в один, только за долгами явились уже настоящие бандиты, угрожая убить, отнять ребенка. Леру защитили друзья. У нее всегда были настоящие, преданные друзья, на которых можно опереться. Именно они и возмутились тогда: «Он же не думает ни о тебе, ни о сыне! Сам спрятался, а вас подверг опасности!» И Лера с ним рассталась. «Это было тяжело?» – спрашиваю я. «Да нет, – отвечает она грустно, – любви же не было. – И тут же оживляется: – Зато сын у меня какой чудесный!»

ПРОПУЩЕННОЕ ЗВЕНО

Говорить о сыне доставляет ей радость. Я хорошо умею по рассказу о ребенке угадывать, какие на самом деле отношения связывают его с мамой. Если слышу «анкетный отчет», какой ребенок старательный, какие хорошие у него оценки, как он помогает по хозяйству, то всегда предполагаю, что в семье не все гладко. Ведь такого рода рассказы сообщают лишь о том, какую пользу – в самом широком смысле слова, разумеется, – приносят дочь или сын родителям. Но Лера рассказывала совсем не так. С удовольствием говорила об интересах своего мальчика, о том, в какие компьютерные игры он играет (и она вместе с ним), о его музыкальных пристрастиях, которые тоже разделяет, о его друзьях, которых считает также своими. Сейчас перед ними стоит непростая проблема: сын хочет жить отдельно, и она его всячески в этом поддерживает, хотя ей страшно – как он сможет жить один? «Но я считаю, что это просто необходимо, – говорит она. – Взрослый мужчина, живущий с мамочкой, – это неправильно. А я потерплю, он ведь в гости будет приходить». – «Странно это, – говорю я. – Что-то в вашем рассказе не складывается. Неужели сами не замечаете?» Лера озадачена. – «Я все рассказала, как вправду было». «А как же так получилось, что вы своих молодых людей одного за другим «любовью придушиваете», а сына готовы отпустить жить самостоятельно, хотя знаете, что будете скучать? Может, любите его меньше, чем мужчин, с которыми были вместе меньше года?» – «Я сына так люблю, что… – У Леры слезы закипают на глазах. – И он меня. Мы с ним так друг друга понимаем, что объяснять ничего не надо. Поэтому и чувствую себя с ним свободной. Могу смеяться, могу хандрить, чушь всякую нести, вот в игрушки компьютерные с ним играем, а можно просто молчать». – «А с мужчинами не так?» – «Смотря с какими. У меня ведь друзей-мужчин много. С ними тоже могу болтать обо всем, вести себя раскованно. Но если роман завязывается, то все! Смотрю преданными глазами, варю-пеку-стираю – и молчу. Мне один из бывших так и сказал, уходя: ты, мол, ничего не думаешь, ничего не чувствуешь, только заботишься и контролируешь. А что я могу поделать, оно само так получается!»

«Теперь картинка сложилась, – радуюсь я. – Рассказать своими словами, что я от вас услышала?»



«Смотрю преданными глазами, варю-пеку-стираю – и молчу. Мне один из бывших так и сказал, уходя: ты ничего не думаешь, ничего не чувствуешь, только заботишься и контролируешь...»

СТРАННОСТИ ЛЮБВИ

«Вы начали свою взрослую жизнь не очень удачно. Ваш первый мужчина играл во взрослого, ему было приятно чувствовать себя пожившим и опытным. Но когда обнаружилось, что это не ролевая игра, что он и в самом деле первый у вас, он перепугался и сбежал. А вы не позволили себе переживать в полную силу, но про себя решили: такого с вами больше никогда не случится. И мир разделился для вас на две части. С тех пор мужчины старше вас, ваши друзья, сын, его одноклассники оказались в одной его части – в категории «несексуальных объектов». С ними вы продолжали быть собой: хохотушкой, любительницей громкой музыки и компьютерных игр, веселой «хулиганкой». К другой части мира были отнесены «сексуальные объекты»: жиденькие, неуверенные в себе существа мужеска пола с трудной судьбой, лет на пять моложе. Стоило встретиться с таким «сиротинушкой», и вы преображались в степенную «мамочку», не лишенную склонности к жертвенности и всепрощению. «Сиротки» влюблялись неукоснительно. Но каждый такой роман был заведомо обречен: слишком хорошей мамочкой вы оказывались. За 8–10 месяцев, как успешный психотерапевт, вы залечивали душевные раны очередного бедняжки. Он получал от вас столько тепла и участия, сколько недобрал в детстве. А повзрослев и набравшись сил, переставал в вас нуждаться. И уходил – молча или сказав пару гадостей напоследок, ведь ему было стыдно. Хотя стыдился он напрасно. В этом месте Лера, согласно кивавшая во время моего монолога, запротестовала: «Почему это?» – «А потому что вы ни одного из них не любили. Сына вы любите на самом деле и ни в какую «мамочку» с ним не играете. Заботитесь не о собственном образе «святой женщины», а о том, чтобы он был счастлив и свободен. И он отвечает вам преданностью и любовью. А благодарность, которую следовало испытывать вашим мужчинам, – чувство, прямо противоположное любви, и долго его не вынести».

Лера молчит, потом говорит деловито: «Ясно, роль «мамочки» не моя. Роль женщины, любящей отношения на равных, мне куда ближе. Но что надо сделать, чтобы выйти из одной роли и войти в другую?»

«Как что? – удивляюсь я. – «Сделать» себе талию, чтобы сменить сценический образ. Подальше в шкаф повесить костюм смирной, покорной, толстой мамочки и надеть боевые доспехи энергичной, веселой и независимой женщины. Вам рассказывать про белки-жиры-углеводы и «модель тарелки»?» – «Не надо, я в этом эксперт, – смеется Лера. – Я «ХП» давно читаю».

Вскоре после этой беседы мы позвонили читательнице и вот что услышали:

– За первую неделю после консультации, хотя ничего нового в моей жизни не появилось и никаких изменений я предпринять не успела, ушли 2 кг. Сами собой. Марина сказала мне о том, что я сама в себе слышала, но не знала, как назвать. Как будто долго-долго шла и вдруг вышла к себе, встретилась с собой. У меня появилось чувство выхода, теперь знаю, как идти к нему, и строю планы на будущее.

Комментирует психолог:

К психотерапевту людей приводит желание победы. Одни приходят, чтобы победить проблему, а другие – чтобы победить психотерапевта. Если мы сражаемся с проблемой, то задача психолога – воплотить чувства клиента, неуловимые для него самого, в слова. Пересказать ему своими словами то, что от него услышал. В этом и состоит эффективность работы специалиста. Нам с Лерой повезло: она хотела перемен – победы над проблемой, а мне удалось перевести ее желание в слова.

ХОТИТЕ ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ?
Позвоните по телефону: (499) 257-12-76.
Или напишите: hp@zdr.ru.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ • ЦИФРЫ И ФАКТЫ • ПОКА ВСЕ ДОМА • ДИЕТА
КЛУБНОЕ МЕНЮ • КУХНЯ ***** • МИРОВАЯ ЕДА

Счастье есть

ПОЛКОВОДЕЦ СУВОРОВ НАЗЫВАЛ ЕЕ БОГАТЫРСКОЙ КАШЕЙ. НО НЕ БОЙТЕСЬ ВКЛЮЧАТЬ ГРЕЧКУ В РАЦИОН! ВЕДЬ ОНА ПОМОГАЕТ ХУДЕЮЩИМ ПЕРЕМЕСТИТЬСЯ ИЗ БОГАТЫРСКИХ В НОРМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ.

ФОТО: ОЛЕГ КУЛИГИН

Больше не хочу!

Психологи утверждают: чтобы не переедать, нужно питаться в одиночестве • *с. 74*

Не хлебом единым

Какие булки, батоны и буханки можно, а какие нельзя есть худеющим? • *с. 80*

Идеальная тарелка

Подробная инструкция, сколько и чего туда положить • *с. 96*

Спасибо, больше не хочу

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА АБРОСИМОВА, МАРИНА ДАВЫДОВА

КАЖЕТСЯ, ЧЕГО ПРОЩЕ – ОТОДВИНУТЬ ТАРЕЛКУ, КОГДА УЖЕ СЫТ? ОДНАКО МЫ ЧАСТО ВЕДЕМ СЕБЯ КАК ВИННИ-ПУХ С ПЯТАЧКОМ В ГОСТЯХ У КРОЛИКА: «И ОНИ ПОСИДЕЛИ ЕЩЕ НЕМНОЖКО, И ЕЩЕ НЕМНОЖКО...»

Прискорбно, но факт: чтобы отложить вилку с ножом, человеку подчас недостаточно осознавать, что он уже насытился. Профессор Брайан Уонсинк (Корнелльский университет) и профессор Пьер Шандон (Институт делового управления в Фонтенбло) опросили две группы студентов – французов и американцев. В качестве вариантов ответа на вопрос «Когда вы прекращаете есть?» предлагались как «внутренние» причины (например, «когда я уже сыт»), так и внешние (например, «когда кончается фильм по телевизору», «когда мне пора на работу»). Оказалось, французы в большинстве своем руководствовались внутренними мотивами, связанными со степенью насыщения. А американцы, как правило, указывали на внешние сигналы к прекращению трапезы.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ГОМЕОСТАЗА

Это в первую очередь говорит о том, как важна культура еды. Французы при всем богатстве и изысканности национальной кухни реже, чем американцы, страдают от лишнего веса. И это неудивительно: у них принято питаться в строго определенное время. Француз, как бы ни был занят, ни за что не пропустит трапезу: завтрак, обед и ужин – это святое. Обед – это ритуал: салат, суп, основное блюдо, десерт, обсуждение нюансов рецептуры и оттенков вкуса… В Америке руководствуются совсем другими принципами. Тут для многих еда не самоцель, а всего лишь «средство поддержания гомеостаза». Жители страны, потомки иммигрантов, утратив свою национальную культуру приема пищи, не обрели новой, и теперь, увы, бессистемно перехватывают когда придется и что придется.

А мы? Признайтесь честно: приходилось вам пропускать обеденный перерыв из-за аврала в офисе? Или ужинать перед телевизором, потому что очень хочется посмотреть сериал, а тратить время на кино и еду по отдельности жалко?.. Вот то-то и оно.

ЛОВУШКИ ДЛЯ АППЕТИТА

Итак, правило номер один: чтобы не съесть лишнего, **посвящайте обеденное время… исключительно обеду.** Откажитесь от просмотра телепередач и газет, не отвлекайтесь на телефонные звонки и работу за компьютером.

Не суетитесь. Мозгу необходимо 20 минут на то, чтобы довести до нашего сведения: «Мы сыты, хватит есть». Но процесс насыщения начинается не с момента встречи еды с языком, а гораздо раньше – с момента, когда вы обратили на нее внимание, загорелись желанием и предрешили ее судьбу. Отсюда идет отсчет заветных 20 минут. Чем дольше вы украшаете свою порцию, крутите и обнюхиваете тарелку, потираете руки и приговариваете сладострастно «а-а-а», тем меньше еды вам потребуется для ощущения полноты счастья.

Не голодайте. Не ждите, когда появится волчий аппетит – остановиться будет очень трудно! Уходя с работы, перекусите, чтобы не съесть лишнего на ужин. Собираясь в гости, сделайте себе сытный бутерброд. Питание небольшими порциями 5–6 раз в день также не дает разыграться голоду.

Не пренебрегайте хорошими манерами. Все они – от правил пользования столовыми приборами до запрета разговаривать с набитым ртом – в конечном счете работают на вас, потому что позволяют растянуть трапезу. А чем медленнее вы едите, тем точнее сумеете уловить «внутренний» сигнал. И тогда спокойно отодвинете тарелку и скажете: «Спасибо, достаточно, я больше не хочу».

Чем меньше приборы, тем дольше продолжается трапеза. Если заменить обычные вилку и нож на десертные, в течение дня вы «сэкономите» до 250 ккал.

Начинайте обед с овощей. Затем переходите к сытной, нежирной пище. Белковые продукты (мясо, рыба, творог, бобы) и сложноуглеводные (крупы, макароны, цельнозерновой и ржаной хлеб) загружают организм работой и не дают разыграться аппетиту.
А вот деликатесами и сладостями лакомитесь всегда в конце.

Держите под рукой стакан чистой негазированной воды: делая время от времени пару глотков, вы съедите меньше.

Будьте осторожнее с алкоголем: он ослабляет самоконтроль и, кроме того, сам по себе является очень калорийным продуктом (50 г водки, или бокал сладкого вина, или кружка пива «весят» больше тарелки макарон).

Ешьте исключительно за столом, а не из холодильника! В противном случае вы непременно пропустите сигнал о сытости.

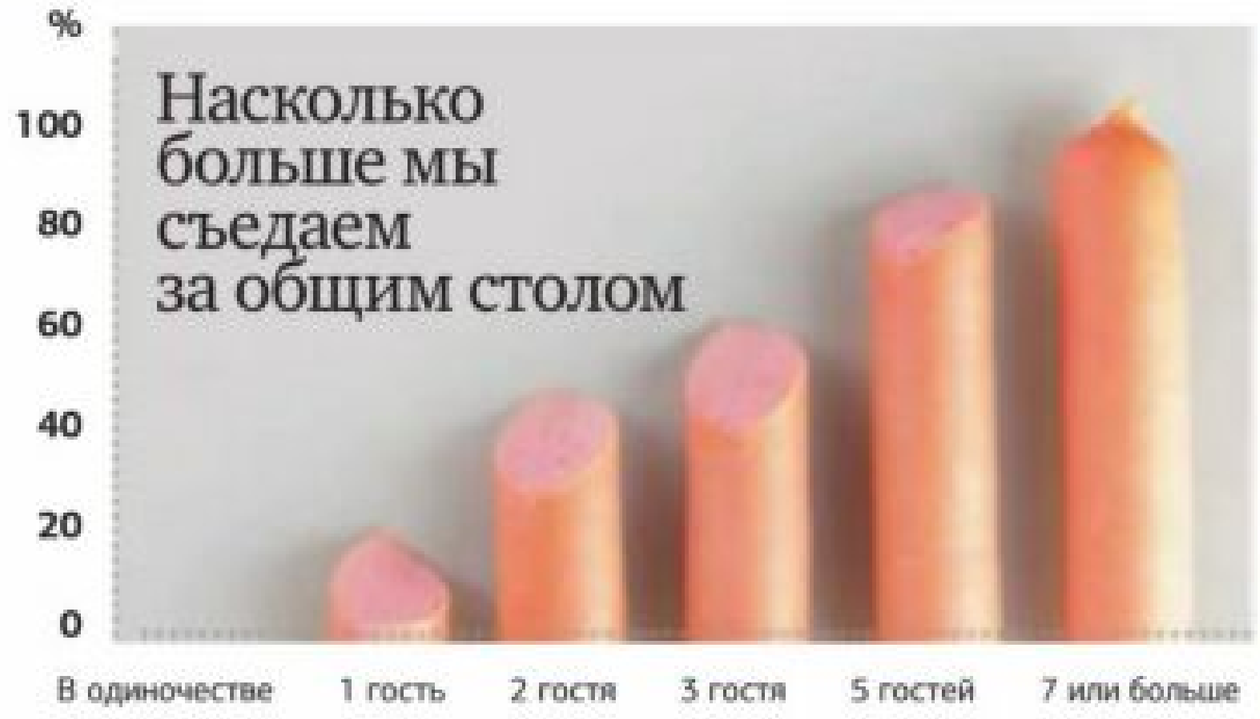
Съедобные провокаторы

Будьте осторожны: алкоголь, хрен, горчица, уксус, майонез и любые продукты, в состав которых входит глютамат натрия, возбуждают аппетит. Селедочкой, маринадами, кислой капустной также не стоит увлекаться: это идеальная закуска только для малоежек. Всем остальным лучше сразу приступать к основному блюду.

Возьмите нож и вилку, красивую тарелку и пообедайте как уважающий себя человек.

Забудьте про «правило чистых тарелок». Вы никого не обидите, если оставите на блюде жирный соус или немного гарнира.

Палочки для еды в Китае называют «куайцзы», что означает «ускоритель». Жители Поднебесной едят с их помощью очень быстро! А нам они помогут есть медленно и худеть!



Корпоративные обеды и дружеские ужины таят в себе немало опасностей. Психолог Джон де Кастро даже вывел математическое соотношение между числом гостей и количеством съедаемой пищи (см. график).

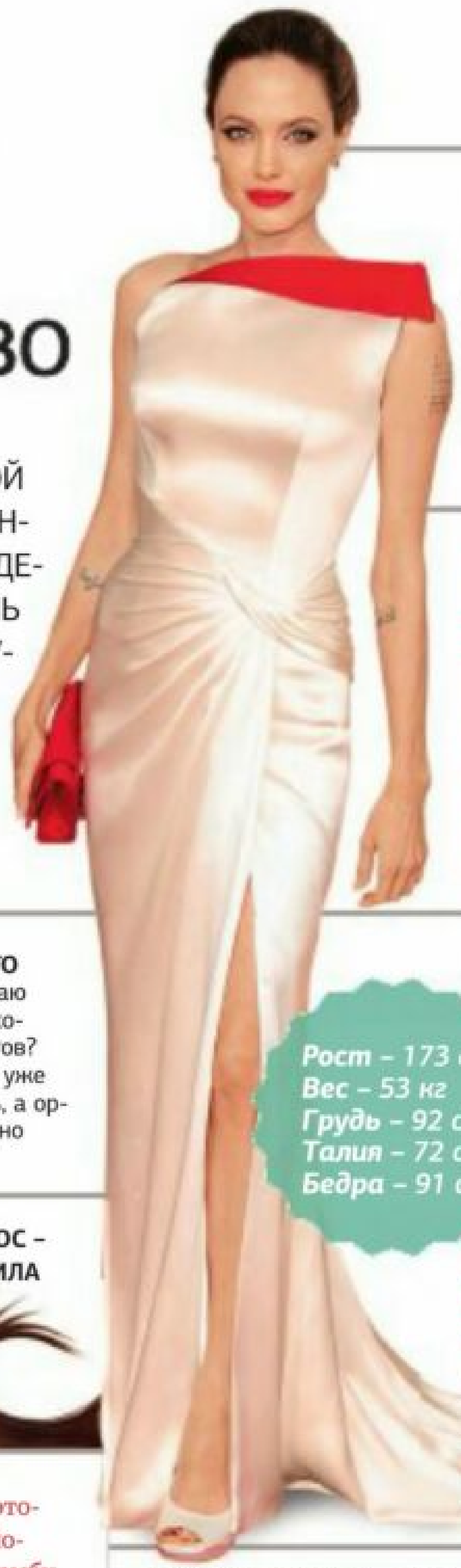
В среднем, **обедая вдвоем,** вы съедите на **35%** больше, чем если бы трапезничали в одиночку.

Если же за столом **6 человек,** вы рискуете проглотить почти на **90%** больше обычного!

Анджелина Джоли,
актриса

Жить счастливо

КОГДА СОВЕТЫ ДАЕТ СЧАСТЛИВАЯ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И УСПЕШНАЯ ЖЕНЩИНА, ТО НЕВОЛЬНО НАДЕЕШЬСЯ, ЧТО ЕСЛИ БУДЕШЬ СЛЕДОВАТЬ ИМ, ТО ПОЛУЧИШЬ НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ СТРОЙНАЯ ФИГУРА. СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ, НАПРИМЕР.



МЮСЛИ – НЕПЛОХОЕ РЕШЕНИЕ. Но в тех, что продаются в магазинах, много сахара, поэтому советую использовать обычные хлопья. Добавьте кусочки свежих фруктов или сухофруктов, залейте соком или йогуртом – получится вкусное и полезное блюдо.

НА УЖИН ОБЫЧНО ЕМ ХОЛОДНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП, например гаспачо. Замечательное блюдо – вкусное, малокалорийное, и готовить его легко.

ВАЖНО СПРАШИВАТЬ СЕБЯ: ЧТО Я ХОЧУ СЪЕСТЬ? Иногда закрываю глаза и прислушиваюсь: чего мне хочется? Супа, мюсли, овощей, фруктов? И всегда нахожу ответ. Даже если уже запланировала что-то приготовить, а организм подсказывает, что ему нужно другое, съем то, что просит он.

ЦЕЛУЯСЬ С МУЖЕМ, НЕОЖИДАННО ПОНЯЛА, ЗАЧЕМ МНЕ ГУБЫ. Поверьте, это замечательное ощущение! Иногда я пользуюсь помадой с сероватым оттенком, потому что натуральный цвет моих губ слишком яркий. И мне это не нравится.

Рост – 173 см
Вес – 53 кг
Грудь – 92 см
Талия – 72 см
Бедра – 91 см

МОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ЦВЕТ ВОЛОС – ТЕМНЫЙ БЛОНДИН. ПЕРЕКРАСИЛА МЕНЯ МАМА, И Я СЧИТАЮ, ЧТО ТАК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ.

НУЖНО ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ВЫ РОДИТЕЛИ, И ОБРАЩАТЬ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ДРУГ НА ДРУГА. Ведь если вы любящая пара, детям от этого только хорошо. Иногда у меня бывают приступы сильнейшей любви к Брэду. Обычно такое происходит, когда вижу, как он общается с детьми.

ОРГАНИЗМУ НУЖЕН БЕЛОК, поэтому ем обезжиренный творог и йогурт, куриное филе, нежирную рыбу на пару. И два раза в неделю – морепродукты, в которых помимо белка есть йод. Стараюсь пить много жидкости, потому что это ускоряет обмен веществ. А если нужно похудеть перед съемками – имбирный чай.

ЧАСТО ВЫБИРАЮ ОДЕЖДУ ЧЕРНОГО ЦВЕТА. Это очень практично. Мне нравится, что каждая пара брюк подходит к любой футболке, а любое платье – к любым туфлям. Кстати, у меня очень маленький гардероб. Брэд по этому поводу смеется. У меня, например, есть ночная рубашка, которая очень напоминает платье, я могу спать в ней, или пойти забрать детей из школы, или надеть к ней каблуки и отправиться на встречу.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Кислое золото

МЫ ЕДИМ ЕГО ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ, БУКВАЛЬНО ПО КАПЛЯМ. ОДНАКО НА СТОЛЕ ОН НЕЗАМЕНИМ. БЕЗ НЕГО НЕ СДЕЛАЕШЬ САЛАТ И ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ, НЕ ПОГАСИШЬ СОДУ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ. РЕЧЬ ОБ УКСУСЕ.

Считается, что первый уксус случайно получили из прокисшего вина **5000 ЛЕТ НАЗАД** в Древнем Вавилоне. В старину его использовали не только как приправу, но и как средство для дезинфекции ран, для красоты кожи и волос и как эликсир молодости и стройности.

ИЗДАВНА УКСУС ГОТОВИЛИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ (солода, зерна, вина, плодов) путем естественного сбраживания. В 1845 году была открыта технология производства синтетической уксусной кислоты из неорганических материалов. И люди стали путать эти совершенно разные продукты.

НАСТОЯЩИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ УКСУС ИМЕЕТ С УКСУСНОЙ КИСЛОТОЙ МАЛО ОБЩЕГО. Такой уксус – продукт естественного сбраживания вин и спиртов с помощью живой уксусной бактерии.

ЧТОБЫ НЕ ОБМАНУТЬСЯ, ПОКУПАЯ УКСУС, ЗАПОМНИТЕ: НАТУРАЛЬНЫЙ СДЕЛАН ПО ГОСТУ Р 52101–2003.

В яблочном уксусе содержится:

более 60 органических соединений;

16 аминокислот;

витамины A, B_1, B_2, B_6, C, E;

яблочная, молочная, щавелевая и лимонная кислоты;

натрий, калий, кальций, кремний, магний, железо, фосфор, медь, сера и ферменты.

В результате ферментации живой уксуснокислой бактерией концентрация незаменимых аминокислот в яблочном уксусе становится **В ТРИ РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ИСХОДНОМ ЯБЛОЧНОМ СОКЕ!**

ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ УКСУСОВ ОСОБО ЦЕНИТСЯ ЯБЛОЧНЫЙ. Его готовят по традиционным рецептам. Особый этап производства – фильтрация, в ходе которой из уксуса удаляют вредную уксуснокислую бактерию. Раньше для этого использовали пастеризацию при температуре 70–80°С. В результате вместе с бактерией разрушались и полезные вещества. Недавно и в России появилась современная технология, которая позволяет вообще отказаться от этого этапа, заменив его холодной фильтрацией.

УКСУСНУЮ КИСЛОТУ (Е 260) получают путем химического синтеза. Она используется в основном в промышленности. В большинстве стран употребление ее в пищу ограниченно. В России уксусную кислоту широко применяют в пищепроме.

ЖУРНАЛ

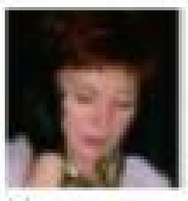
Худеем правильно В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

ВКонтакте

Участники 5 287 человек

Чаинка

Елена


Ирина

Ирина

....

facebook

Участники 393 человека

Марианна

Елена

Галина

Ольга

....

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ! НАЖМИ «МНЕ НРАВИТСЯ»

Реклама

Всему голова

ТЕКСТ: **ОЛЬГА ПОДЛЕСНАЯ**

КОНСУЛЬТАНТ:

Юлия ЧЕХОНИНА, кандидат медицинских наук, врач-диетолог, научный сотрудник НИИ питания РАМН

ВКУСНЫЙ, АРОМАТНЫЙ, С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ, ХЛЕБ – САМЫЙ НЕЗАМЕНИМЫЙ И ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ. ВОТ ТОЛЬКО ХУДЕЮЩИЕ ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ИМЕННО ЕГО ИСКЛЮЧАЮТ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА. НО СТОИТ ЛИ ЭТО ДЕЛАТЬ? ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ.

ФОТО: STOCKFOOD/FOTODOM

ТАКАЯ ДУРРА

Его история стара, как история человечества. Простейший хлеб из зерна и воды люди делали еще в эпоху неолита. Первый дрожжевой хлеб появился в Древнем Египте. Жители страны фараонов обнаружили дикорастущую пшеницу, которая содержала много клейковины. Хлеб из нее хорошо поднимался. Чтобы насытить его дрожжами, тесто оставляли на открытом воздухе: спустя какое-то время оно начинало бродить. Позднее люди заметили, что новое тесто можно заквасить остатками старого, из которого пекли накануне. Затем хлебопеки придумали дрожжи. Их делали по особой технологии из ржи, кукурузы, пшеницы или гречихи с добавлением ячменного солода и молочнокислых бактерий. В XX веке появились дрожжи из мелассы – отхода от производства сахара из свеклы. В конце 90-х их называли не иначе как «дрожжами-убийцами», приписывали их создание специалистам из Третьего Рейха. С помощью этого биологического оружия они якобы хотели уничтожить Россию. Но ученые опровергли слухи о том, что современные дрожжи опасны для здоровья, и война с дрожжами постепенно сошла на нет. Сегодня до 90% хлеба в мире выпекается именно с ними. Хотя в продаже есть также и бездрожжевой хлеб.

Дороже жемчуга и злата

Машину для нарезания хлеба изобрел в 1928 году американский... ювелир Отто Фредерик Роведдер. Он трудился над ее созданием 16 лет, а чтобы раздобыть средства, продал все свои ювелирные магазины. Поначалу пекарни использовали ее неохотно, считая, что так хлеб быстро сохнет. Тогда изобретатель придумал упаковывать нарезанный хлеб.

Энергетическая ценность 100 г хлеба – 200–250 ккал.

Кстати, хлеб делают не только из ржи и пшеницы. В зависимости от региона для этого используют ячмень, овес, кукурузу, рис, картофель и даже дурру – злак семейства мятликовых.

ЧЕРНОГО, НЕ БЕЛОГО, ТОЛЬКО НЕГОРЕЛОГО!

Долгое время считалось, что хлеб (да еще и сахар) – первое, что следует исключить из рациона тем, кто борется с лишним весом. Но сегодня диетологи хлеб реабилитировали. «Отказываться от его употребления, несмотря на мифы о вреде для фигуры, я не советую. Хлеб – источник витаминов B_1, PP, B_2, B_6 и E, а также натрия, фосфора, магния, хотя суточную потребность в витаминах хлеб не покроет», – говорит Юлия Чехонина. «Витамины группы В регулируют функции нервной системы и обеспечивают защиту от стрессов, поэтому полный отказ от хлеба может привести не только к ухудшению здоровья, но и к депрессии, вспыльчивости, утомляемости. Хлеб также содержит до 40–50% углеводов (в основном в виде крахмала), которые необходимы как источник энергии. Отсутствие углеводов, кстати, тоже способствует развитию депрессии. В зерне, из которого делают хлеб, содержится все-

По данным Росстата, среднедушевое потребление хлеба в России за последние три года снизилось на 5 кг и составляет около 95 кг в год на человека.

Хлеба и зрелищ

Это крылатое выражение появилось в Древнем Риме. Древнеримские правители принимали специальные хлебные законы, согласно которым население имело возможность купить определенное количество зерна по сниженной цене или же вовсе получить бесплатно. Такие возгласы раздавались в толпе, когда власти приступали к раздаче хлеба нуждающимся.

го 1% жира и 6–8% белка, однако с биологической точки зрения он недостаточно полноценный».

ХЛЕБОМ НЕ КОРМИ

Сегодня в магазинах огромный выбор хлеба. Не только из муки, но и с различными добавками: изюмом, отрубями, луком, семечками, кунжутом. Есть и хлеб специального назначения: йодированный – для тех, у кого проблемы со щитовидной железой, с повышенным содержанием железа – для склонных к анемии. И огромное количество сортов хлеба с отрубями или цельнозернового для тех, кто хочет похудеть. Лишь один вид хлеба диетологи недолюбливают. Это белый хлеб из муки высшего сорта, еще недавно считавшийся самым лучшим. В процессе производства такой муки из зерна удаляют все ценное – оболочку и зародыш. В результате остаются лишь крахмал и пустые калории. Такой хлеб – источник неполезных «быстрых» углеводов. Его можно есть иногда – как лакомство. А еще подсушенный белый хлеб используют в лечебных диетах при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника – он имеет меньшую кислотность и перевариваемость легче, чем ржаной. «Для хорошего настроения вам необходим белый хлеб? Не отказывайте себе в нем, просто делайте это не часто. Если баловать себя чиабаттой, лавашом и нарезным батоном изредка, вреда фигуре не будет», – считает Юлия Чехонина.

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ

За это почетное звание могут побороться многие виды и сорта хлеба. Однако лидером следует считать пумперникель, или вестфальский хлеб. Его изобрели в XVI веке в Германии и уже тогда использовали не только как еду, но и как средство от запоров. Пумперникель сделан из ржаной муки грубого помола с добавлением цельного зерна. По традиционному рецепту хлеб выпекался при невысокой температуре в течение 24 часов, причем температура в печи все время понижалась.

ГДЕ ПОДВОХ?

На протяжении поколений черный и серый хлеб считались едой бедняков, в то время как белый могли позволить себе только люди обеспеченные.

Сегодня все изменилось. Доказано, что хлеб из «неблагородных» сортов муки полезен для здоровья. Он усваивается медленно и надолго создает ощущение сытости. Лидер среди самых полезных – цельнозерновой хлеб. «Его по праву можно назвать лечебным. Такой хлеб улучшает перистальтику кишечника, поскольку богат грубыми волокнами. Норма «лечебного хлеба» в сутки – 150 г, что соответствует 3–4 кускам», – говорит Юлия Чехонина.

В продаже появились сорта хлеба с добавлением отрубей, зерен гречихи, проса, овса, а также с луком, паприкой, тыквой, морковью, сухофруктами. В таком хлебе есть полезная клетчатка. А вот хлеба с добавлением семян подсолнечника и орехов худеющим стоит избегать! В них много жира. Его бывает много, подчас до 15%, и в сортах, которые производители позиционируют как продукт для похудения. Так что не забывайте читать этикетку!

Чтобы уменьшить калорийность белого хлеба, достаточно подсушить его в тостере. При этом частично разрушается крахмал.

ПОЛУЧИТЕ ПО ЛБУ

Иногда в магазинах можно найти и хлеб из спельты. Так называется особый вид пшеницы, который когда-то был очень распространен в России. Спельта – это латинское название

знаменитой полбы – крупы, которой в сказке Пушкина поп кормил своего работника Балду. Полба – это несколько различных растений рода пшеница, издавна существовавших в полудиком виде. Их считают прародителями современных сортов пшеницы. Полба, или спельта, очень полезна! В белке, которого в этом злаке до 37%, содержится 18 незаменимых аминокислот. А углеводы, входящие в состав спельты, всасываются медленно, так что хлеб из нее идеально подходит для худеющих. Правда, в чистом виде его встретишь не часто, так как он быстро черствеет. Обычно спельту используют в смеси с другой мукой.

ХЛЕБА К ОБЕДУ В МЕРУ БЕРИ

«Плох обед, если хлеба нет» – гласит народная пословица. Просьбу-угрозу «ешь с хлебом, а то не наешься!» наверняка слышали в детстве многие. Но стоит предостеречь тех, кто сохранил эту привычку. Дополнять каждую трапезу хлебом опасно для фигуры. Если на гарнир у вас гречка, рис или макароны, хлеб есть не нужно. Стоит сказать еще и вот о чем. Некоторые, стремясь «сэкономить» калории, отказываются от хлеба в пользу хлебцев. Но далеко не все они полезны! Сами производители называют их не иначе как «хлебные консервы». Ведь калорийность хлебцев зачастую выше, чем у хлеба! Нередко «хлебцами» называют сухарики, изготовленные из обычного теста с добавлением соли, сахара, жиров и консервантов. Технология приготовления полезных хлебцев заключается в том, что цельные зерна злаков замачивают на 12 часов, а затем нагревают в течение 8–10 секунд до 260–300°С. В результате они взрываются, как попкорн. Потом их прессуют в виде брикетов без добавления жира, соли и сахара.

НАЛЕЧЬ НА МУЧНОЕ

По данным статистики, жители России съедают в год около 100 кг хлебобулочных изделий. В Москве хлеба едят столько же, сколько в Европе, – примерно 70–90 кг. Аналитики утверждают, что потребление хлеба падает примерно на 3–4% в год. Но меньше мучных изделий мы есть не стали. Объемы продаж булок, рулетов, баранок, сухарей промышленного производства, напротив, растут.

Больше всего мы едим ржаного хлеба – 27%. 24,7% приходится на пшеничный хлеб из муки высшего сорта. На диетические сорта хлеба спрос, увы, пока невелик – всего 0,5%. Еще одна тенденция последних лет – продажа замороженного хлеба. Мало кто из потребителей знает, что далеко не всегда пышущие жаром багеты и круассаны сделаны в пекарне при магазине. Их изготовила и заморозила компания, которая может находиться за тысячи километров отсюда. Магазину остается только засунуть замороженный хлеб в печь. На Западе, откуда эта мода пришла в Россию, до 90% хлеба поставляется в магазины замороженным.

Большинство россиян предпочитают ржаной хлеб. А диетические сорта особым спросом не пользуются.

Самые популярные сорта хлеба

27%	24,7%	19,2%
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта	Булочные изделия из пшеничной муки высшего сорта

В числе фаворитов

8,6%	6,9%	4,1%
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	Хлеб пшенично-ржаной	Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта

Пирожки, пироги и пончики предпочитают всего 0,8%. А вот диетический хлеб и хлебобулочные изделия любят и того меньше – 0,5%.

* Intesco Research Group

Сладкому — место

Редко, только в праздник

ТЕКСТ: **ПЯЙВИ БОЯХЧАН**

Мысль материальна, и вот вам доказательство. Стоит сказать себе: «Не буду думать о торте «Наполеон»!» – и сразу же воображение отчетливо рисует его кусок, а ноги несут в кондитерскую, и там – какое совпадение! – стоит он и соблазняет. А можно сказать себе: «В субботу у меня «Наполеон»!» – и исполнить намеченное. Никакой угрозы похудению это не создаст, потому что торт был съеден в положенное время и в положенных обстоятельствах. Конструировать эти время и обстоятельства мы сейчас и научимся! Возьмите лист бумаги и, пока будете читать про пирамиду сладкого, рисуйте свою личную пирамиду.

Кажый день

Чтобы помочь своему похудению и не срываться на сладком, ежедневно съедайте не больше **5 порций сладостей из этой группы**. Большую часть из них – 2–3 порции – должны составлять фрукты и ягоды. Одна порция – это ½ банана или грейпфрута, 1 яблоко, апельсин, груша, персик или нектарин, 2 мандарина или киви, 5–6 слив, 15–20 виноградин, стакан ягод. Примеры лакомств-нефруктов: горсть орешков, пара долек шоколада, полгорсти изюма или сухофруктов, маленький капучино, несколько оливок или маслин.

Раз в неделю

На 90% рацион должен состоять из правильной еды и на 10% из «ерунды» – продуктов не столько полезных, сколько приятных и любимых нами. «Ерунда» баланс съеденного и потраченного сильно не нарушит, зато от пищевого невроза нас избавит. Таким лакомством может быть легкий десерт, маленькая порция мороженого, 1–2 бокала сухого вина или шампанского, маленькая порция пасты в сливочном соусе или порция суши, хороший стейк, небольшой шоколадный батончик, 40 г любимого сыра. Раз в неделю спокойно, без стресса, в уютной обстановке съедайте **1–2 лакомства из этой группы.** Не набрасывайтесь на шоколадный батончик сразу после выхода из магазина, в машине, а наслаждайтесь им дома, нарезав на небольшие кусочки.

Два раза в месяц

Пиццу, гамбургеры (даже не самые многослойные), маленький пакетик чипсов, кусок торта отнести к «ерунде» уже не получится, они слишком калорийные. Но позволить себе 2 раза в месяц **одно лакомство из этой группы** можно. А пиццу лучше брать без салями или где сыра поменьше. Три ресторанных блюда также относятся к этой группе, раз в две недели – можно!

Любимый торт на 8 Марта, кулич на Пасху, полкоробки шоколадных конфет на день рождения, вволю шашлыков на майские праздники. День «приема» праздничных блюд мы легко найдем в календаре. Кстати, под «днем рождения» подразумевается только собственный, а не именины всех коллег, родни и друзей. С шашлыками то же самое: широко празднуем начало их сезона на первом пикнике, а на последующих уже полегче.

Составьте собственную пирамиду и повесьте на видное место – на дверь холодильника. Находясь перед глазами, она будет подсознательно влиять на ваш выбор сладкого.

...Первым делом решите, что является лакомством лично для вас? Полистайте журналы и кулинарные книги, поройтесь в памяти. На полезность и калорийность внимания не обращайте, сначала просто составьте список.

...Подумайте, как часто вам их хочется? Шоколада, пиццы, мороженого? Без каких ежедневных сладостей мир не мил? На что неудержимо тянет в известные дни? Разлинуйте графы – каждый день, раз в неделю, два раза в месяц, праздники – и распределите лакомства.

Если оказались в гостях, можно прибавить к еженедельному лакомству то, что решено есть 2 раза в месяц. Можно за два дня подряд съесть всю норму вкусностей из списка «2 раза в месяц», но тогда уже до конца месяца ни-ни. Кто-то не заметит отсутствие сладостей в будни, но захочет их в выходные. А кто-то не в силах пережить понедельник без утешительного шоколадного батончика. Подстраивайте пирамиду под себя!

Наша пирамида – только пример. Как вы построите свою личную и скомпонуете в ней лакомства – исключительно ваше дело. Она может содержать совсем другие блюда и продукты. Важен принцип: обязательные ежедневные порции сладкого, еженедельная «ерунда», и то, что съедается по какому-то случаю.

– Почему фруктов нельзя сколько хочется?
– Потому что они богаты фруктозой, которую организм превращает в жир.

Кухня с творческим уклоном

ТЕКСТ: **АННА ПАВЛОВА**

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ: «СЛУЖБА СЛУЖБОЙ, А ОБЕД ПО РАСПИСАНИЮ!». НО К ЛЮДЯМ ТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ ЭТО НЕ ОТНОСИТСЯ. РАЗВЕ ПОЛУЧИТСЯ СПОКОЙНО ПЕРЕКУСИТЬ, КОГДА ЗВУЧИТ КОМАНДА «МОТОР!». МЫ РЕШИЛИ ВЫЯСНИТЬ, КАК ВЫХОДЯТ ИЗ ЭТОЙ НЕПРОСТОЙ СИТУАЦИИ НАШИ ГЕРОИ.

Кушать не подано!

С моим рабочим графиком питаться правильно практически не получается. Если я работаю на съемках полнометражного фильма, это беда. Рабочая смена – 12–13 часов, и так 6 дней в неделю. Выезд из гостиницы на площадку в 7 утра, в это время есть не хочется… Приезжаешь на площадку в 9, ставишь чайник. На площадке в сторонке всегда стоит стол с чаем-кофе и какими-то сушками-баранками… Завариваешь растворимый кофе, берешь какие-то печенюшки. В течение дня несколько раз пробегаешь мимо этого столика и постоянно что-то оттуда хватаешь. В обед, как мы говорим, «кинокорм». Это салат, какой-то суп и второе – рис, гречка, картошка с кусочком рыбы или мяса. Приготовленное из дешевых продуктов, все это, как правило, не очень вкусное.
А брать с собой на съемочную площадку контейнеры бесполезно: разогреть-то негде. Вечером в гостинице снова кофе, конфеты, печенье. А еще бывают посиделки. Мы отмечаем кадры: сотый, двухсотый…
В таком режиме я живу полтора-два месяца, пока идут съемки. За экспедицию обычно набираю килограмма три. Когда я дома, работаю на фотосессиях для журналов, и утро начинается замечательно!

Ольга КУРКИНА,
50 лет, Москва
РОСТ • 160 СМ
ВЕС • 64 КГ
художник по гриму

Творожок с медом и свежевыжатый сок.
А в студии все снова идет кувырком.
Во время фотосэта, который продолжается 4–5 часов, покидать площадку нельзя.
И в ход снова идут чай-кофе с булками.
Если съемки длятся целый день, заказываем пиццу. Возвращаюсь домой в 8–9 вечера. Готовить уже нет сил! Тогда открываю холодильник и беру что попалось под руку – сыр, бутерброд. А так хочется нормальной еды!

ФОТО: **АЛЕНА ПОЛОСУХИНА**, ВИЗАЖ, ПРИЧЕСКА НА ОЛЬГЕ: **ОЛЬГА КУРКИНА**, СТИЛЬ: **ИРИНА СУББОТИНА**
ПЛАТЬЕ, ЖАКЕТ – СОБСТВЕННОСТЬ ГЕРОИНИ, ТУФЛИ **PAYLESS**

1 Французский суп-пюре

В каждой порции: ***2,5*** *балла,* ***160*** *ккал и* ***2*** *г жира.*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 5–6 картофелин, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 5 зубчиков чеснока, 1 ч. л. растительного масла, 0,5–1 стакан 0,5%-ного молока.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Нарезать овощи небольшими кубиками. Смазать дно кастрюли маслом, слегка обжарить лук и добавить измельченный картофель, затем положить чеснок и томатную пасту. Перемешать, залить водой и варить на среднем огне. После того как овощи приготовятся, взбить блендером до однородной массы. В получившуюся смесь добавить масло и молоко, довести до кипения, посолить.

2 «Сырые» творожники

В каждой порции:
2 *балла,*
130 *ккал и* ***2*** *г жира.*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 пачка маложирного творога, 1 морковь, 1 яблоко или огурец, зелень.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Зелень порубить. На мелкой терке натереть морковь, яблоко или огурец. Добавить в творог по 2 ч. л. каждого ингредиента. Перемешать и слепить «сырники». Подавать с нежирным йогуртом.

Комментирует

научный редактор журнала «Худеем правильно», доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ:

– Условия работы Ольги не способствуют поддержанию веса. Ладно бы только веса! Прямые следствия такого питания – гастрит и язвенная болезнь желудка. И если Ольга действительно любит свою работу, ей лучше поменять повседневный рацион. Сделать это не так уж и трудно. Завтрак, хотя бы легкий, – молоко, хлопья, кофе или чай. Пусть на столике для перекусов стоят не печенюшки, а зерновые хлебцы, овощи. Можно взять с собой нежирные бутерброды с мясом и зеленью на зерновом хлебе. И тогда из командировок Ольга будет возвращаться постройневшей, помолодевшей, полной энергии. Ведь творческая работа как нельзя лучше способствует поддержанию жизненного тонуса.

Источник вдохновения

С весом мне повезло – генетика такая. Хотя все равно стараюсь не переедать. Поправилась я только однажды, после родов. Меня тогда педиатр напугала: «У вас мало молока! У ребенка недобор веса…» Я начала есть гораздо чаще, вдобавок постоянно пила чай с молоком. За полгода набрала 8–10 кг. Мне тогда пришлось сделать фото на паспорт. Со снимка на меня смотрела незнакомая толстая женщина. Это в 27 лет… Когда сыну ввели прикорм, я за полгода вернулась к своим прежним размерам. Сейчас бывает плюс-минус 1–2 кг. Если я понимаю, что съемки затянутся, беру с собой на работу фрукты, питьевые йогурты, сэндвичи. Но если день спланирован четко и есть время для обеда, стараюсь питаться правильно. Готовлю сама: варю большую кастрюлю супа, жарю котлеты и курицу с расчетом на два дня. А гарнир (картофельное пюре, тушеные овощи, рис) делаю каждый день. Это здорово экономит время.

Мы любим поесть. И, наверное, готовили бы больше и чаще, если бы не такой быстрый темп жизни. А так экспериментируем на кухне по выходным, стараемся что-то придумать. Муж – серб, ему нравится русская кухня: блины, домашние пироги, оливье… Сын любит гамбургеры – ребенок! Раз в месяц ходим в стейк-хаус, чтобы съесть бифштекс. Печем шарлотку, делаем с сыном вафли… Иногда ничего не хочется готовить, а иногда появляется вдохновение. Как-то в Париже купила книгу «Французский стиль жизни» с рецептами и потрясающими фотографиями. Я по ней пекла пирог с абрикосами, делала цыпленка «Де-воляй».

Ирина СУББОТИНА,
35 лет, Москва
РОСТ • 182 СМ
ВЕС • 65 КГ
СТИЛИСТ

ФОТО: **АЛЕНА ПОЛОСУХИНА**, ВИЗАЖ, ПРИЧЕСКА: **ОЛЬГА КУРНИНА**, СТИЛЬ: **ИРИНА СУББОТИНА**
НА ИРИНЕ: ПЛАТЬЕ **ESPRIT**, ПОЯС **ACASTA/«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»**, ТУФЛИ **LA REINE BLANCHE/«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»**, ПОДВЕСКА **PAYLESS**

Рецепты для Ирины

3 Гречневые блины

*В каждой порции: **2,5** балла, **153** ккал и **6** г жира.*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 яйцо, 100 г гречневой муки, 200 мл воды, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла, сода.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Растворить мед в воде. Просеять муку, добавить яйцо, масло, соду и воду и все перемешать. Обжаривать блины без масла на небольшой сковороде с антипригарным покрытием.

4 Домашние тефтели

*В каждой порции: **3** балла, **194** ккал и **6** г жира.*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 400 г куриного фарша, ½ пучка кинзы, 1 морковь, ½ красной луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, цедра лимона, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Измельчить с помощью кухонного комбайна морковь, лук, чеснок и кинзу. Переложить в миску, добавить фарш, яйцо, сухари, цедру, посолить, поперчить. Все перемешать и поставить в холодильник на полчаса. Затем сформовать тефтели и варить 10–12 минут. Подавать с рисовой лапшой.

Комментирует

научный редактор журнала «Худеем правильно», доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ:

Что тут скажешь? У Ирины продуманное отношение к питанию. Ей нравится вкусно поесть, но не только! Она рассчитывает получить от еды максимальную пользу для здоровья.

И как мы видим, это у нее прекрасно получается: и вес стабильный, и настроение хорошее, и со здоровьем все в порядке. А всего и делов-то – позаботиться о себе, взять еду на работу, отказаться от всякого рода покупных полуфабрикатов и готовить дома.

Особенно если не рассматривать приготовление еды как вынужденную меру, отнимающее время, своего рода кухонную повинность.

А как Ирина и ее домочадцы – увидеть в кулинарии интересное, полное творчества, полезное для здоровья и фигуры занятие.

Сосиска или брокколи?

Алена ПОЛОСУХИНА,
42 года, Москва
РОСТ • 178 СМ
ВЕС • 64 КГ
фотограф

Я не ем мясо и рыбу уже 2 года. И очень хорошо себя чувствую! Практически отказалась от мучного и сладкого. Фрукты и сухофрукты стараюсь съедать в первой половине дня: заметила, что в этом случае я не набираю лишнего, несмотря на то, что очень часто у меня бывает «рваный» график – пропускаю обед и довольно поздно и при этом плотно ужинаю.

Мне кажется, когда отказываешься от продуктов, которые плохо усваиваются, от всяких вкусняшек, начинаешь лучше понимать свой организм. Если хочется сладкого, съедаешь кусочек сахара или ложку меда… и насыщаешься. Тебе не нужно много, чтобы почувствовать: достаточно. 15–20 лет назад я увлеклась Шелтоном и Брэггом. Сначала отказалась от соли. Потом было жесткое вегетарианство – ела только овощи, фрукты, орехи и крупы. Потом стала голодать – от одного до 11 дней. Сделала все, как написано в книге. Медленный вход, медленный выход. Похудела за это время всего на 3–4 кг, но было заметно: щеки ввалились, остались одни глаза. Была зима, я постоянно пила кипяток, чтобы хоть как-то согреться, куталась в теплые вещи, для окружающих это было тяжелым испытанием. А я себя чувствовала хорошо.

Сейчас придерживаюсь вегетарианства в легкой форме. На завтрак у меня каша или сырники, запеканка, домашний творог. Но с собой еду не беру – не хватает организованности. На работе могу пообедать в столовой. С ужином проще: овощные салаты, брокколи с цветной капустой и сыром, фасоль, гречка – обязательно успеваю что-то приготовить. Муж периодически ко мне присоединяется и на какое-то время тоже отказывается от мяса и рыбы. А ребенок питается традиционно. До года он вместе со мной был «вынужденным» вегетарианцем. А в полтора года в гостях у бабушки попробовал сосиску… И все! Я тогда решила: пусть лучше ест что хочет, лишь бы это не превратилось в культ. Все-таки запрещать себе что-то нельзя, потому что это тут же превращается в то, что тебе крайне необходимо. И еще я поняла, что лучше избегать слова «нельзя», не говорить: «Мне нельзя того-то», а сказать: «Мне лучше съесть вот это».

Система «Худеем правильно» позволяет питаться сбалансированно даже при ненормированном рабочем дне.

ФОТО: **ДИНА ЖИЛИНСКАЯ**, ВИЗАЖ, ПРИЧЕСКА, СТИЛЬ: **ИРИНА СУББОТИНА**
НА АЛЕНЕ: РУБАШКА **ZARA**, ДЖИНСЫ **ESPRIT**, ТУФЛИ **PAYLESS**

5 Закуска из тофу

*В каждой порции: **3** балла, **188** ккал и **7** г жира.*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 250 г тофу, 1 ст. л. растительного масла, 1 *луковица*, 1/3 ч. л. куркумы, 2–3 пера зеленого лука, 4 *ломтика* цельнозернового хлеба, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Смазать сковороду растительным маслом и нагреть на медленном огне. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить до золотистого оттенка. Нарезать тофу на маленькие кусочки и выложить в сковороду буквально на пару минут. Посыпать куркумой, посолить, поперчить. Подсушить хлеб в духовке, сверху выложить тофу и украсить зеленым луком.

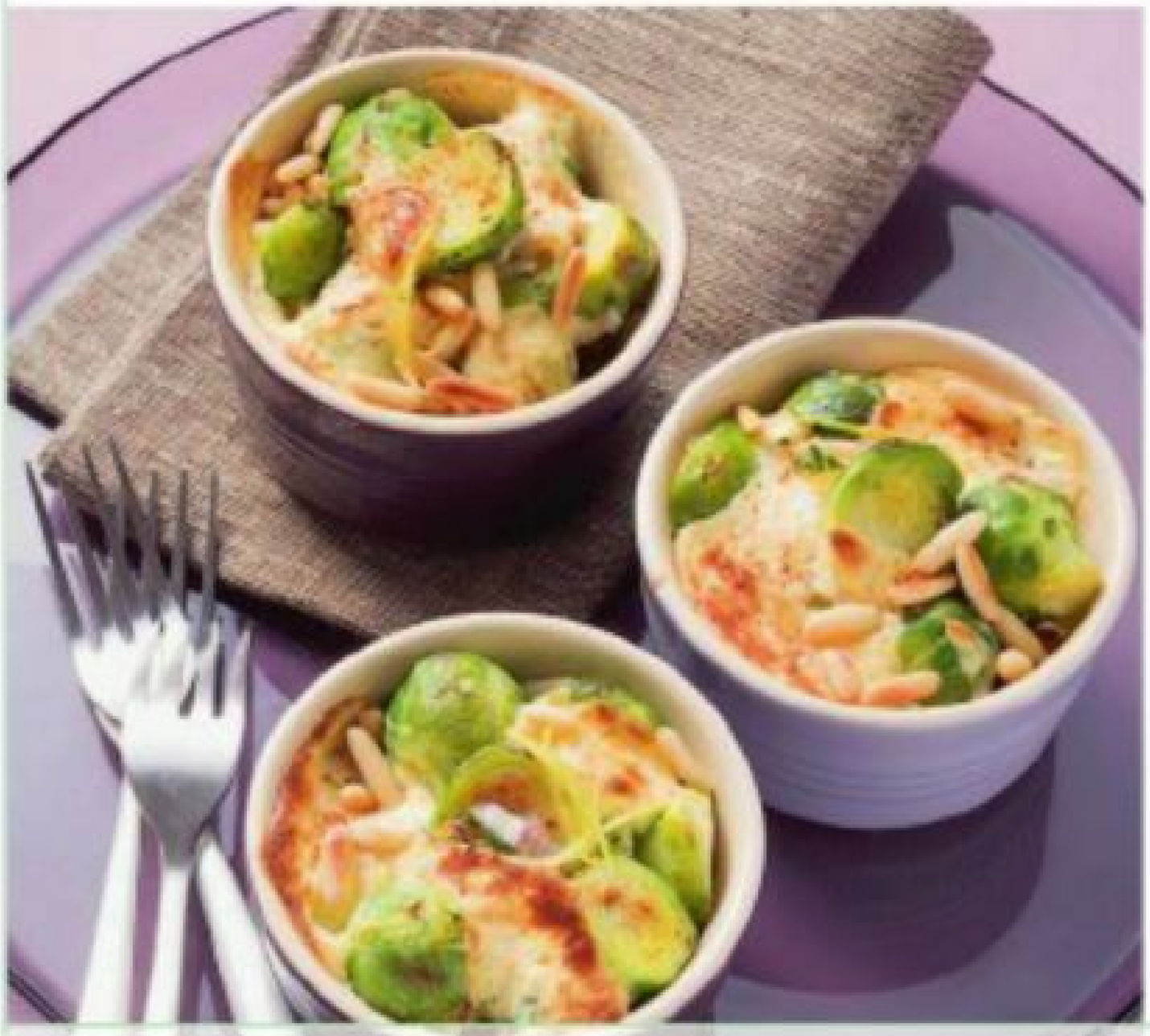
ФОТО: STOCKFOOD/FOTODOM

6 Запеканка из брюссельской капусты

*В каждой порции: **2,5** балла, **168** ккал и **5** г жира.*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 кг брюссельской капусты, 50 мл растительного масла, 150 г риса, 2 ст. л. овсяной муки, 50–100 г нежирного сыра.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Капусту отварить и измельчить ножом. Предварительно замоченный рис сварить до полуготовности. Перемешать капусту и рис, добавить растительное масло. Затем всыпать овсяную муку (можно размолоть в кофемолке овсяные хлопья). Получившуюся смесь выложить в глубокую сковороду и посыпать сверху тертым сыром. Выпекать до появления румяной корочки.



Комментирует

научный редактор журнала «Худеем правильно», доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ:

– Вегетарианство в легкой форме, когда животный белок присутствует в питании в виде молочных продуктов и яиц, диетологи считают оздоровительным и продлевающим молодость. Но только для людей в возрасте 35+.

Детям даже такое вегетарианство я не советую. Для роста и развития нужен мясной белок. Алена права, не настаивая, чтобы ее сын рос без мяса Пусть вырастет, а там уж сам решит, как питаться.

Химия и жир

ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ СУХОРУКОВА

КОНСЕРВАНТЫ, КРАСИТЕЛИ, ГМО – В СОВРЕМЕННОЙ ПИЩЕ, КАЖЕТСЯ, НЕ ОСТАЛОСЬ НИЧЕГО СЪЕДОБНОГО. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ОРГАНИЗМ СЛОВНО ВЗЫВАЕТ: «ЧИСТОТЫ ХОЧУ, ЧИСТОТЫ!» ПРОТЯНИТЕ ЕМУ РУКУ ПОМОЩИ – ДЕТОКС-ДИЕТЫ СЕЙЧАС В МОДЕ. ОНИ ОСОБЕННО АКТУАЛЬНЫ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ, КОГДА ТАК ХОЧЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАСТОЛЬНЫХ ИЗЛИШЕСТВ.

ЭКОЛОГИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА

Слова «токсины», «детоксикация» вошли в моду в 60-е годы прошлого столетия, когда американский биолог Рейчел Луиз Карсон выпустила книгу «Молчаливая весна», в которой рассказала об опасностях используемого в сельском хозяйстве пестицида ДДТ. О вреде химии для здоровья не писал только ленивый, стали появляться различные варианты диет, благодаря которым можно было бы уменьшить токсическое воздействие на организм агрессивной среды обитания.

А британский врач-диетолог Паула Бейли-Гамильтон в 2002 году первой связала проблему загрязнения среды обитания с ожирением. Она напоминает: с 1960 по 2000 год процент людей с лишним весом в мире почти утроился! Главные виновники – так называемые «химические калории» (этот условный термин придумала сама доктор Бейли-Гамильтон). В XXI веке именно они станут главным врагом человечества.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

По утверждению Бейли-Гамильтон, в организм современного человека попадает до 500 промышленных химических веществ. Они нарушают работу всех органов и систем, в особенности печени. Если она работает плохо, метаболизм нарушается, и человек набирает лишний вес. Бейли-Гамильтон разработала свою детокс-диету и сама на себе ее испытала. Результат впечатляет: доктор за 2 месяца похудела после родов на 8 кг. У теории Бейли-Гамильтон, кстати, все больше сторонников и в медицинском сообществе, поскольку появляется все больше доказательств в пользу этой теории.

КОНТРОЛЬНАЯ ПО ХИМИИ

Откуда же берутся зловредные «химические калории»? В наш организм они попадают с:

- красителями, улучшителями вкуса, консервантами, загустителями, стабилизаторами из пищевых продуктов;
- химическими веществами, которые проникают в пищу в процессе ее производства, с упаковки;
- остающимися на посуде следами моющих средств;
- гербицидами, пестицидами, нитратами и нитритами, антибиотиками;
- грязной водой и воздухом;
- строительными материалами;
- косметикой.

У ПРИЛАВКА

Опасность подстерегает нас, даже когда мы покупаем полезную для фигуры еду. Многие продукты буквально впитывают в себя эти так называемые химические калории. Например, их может быть немало в лососе, выращенном на ферме, в мясе и яйцах промышленного производства. Химикатами порой перенасыщены клубника, морковь, яблоки, персики, абрикосы, груши, картофель, капуста, листовой салат, свекла, зелень, огурцы. Даже в некоторых крупах (овсяная или манная) может быть избыток «химии». Другие продукты к «химическим калориям» устойчивы и практически никогда не содержат их в большом количестве.

В безопасную группу

входят макароны из твердых сортов пшеницы, дикий и нешлифованный рис, полба, хлеб из муки грубого помола, томаты, зеленые бобы и горошек, баклажаны, лук-порей, орехи, чернослив, изюм, индейка, баранина, дичь, авокадо.

СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ

- Откажитесь от консервов и полуфабрикатов. Переходите на натуральную пищу. Желательно, чтобы она была выращена на надежной ферме в радиусе 100 км от места, где вы живете.
- Для питья и готовки используйте только очищенную воду.
- Следите, чтобы на посуде не оставалось и следа моющих средств.
- Обеспечьте свой организм клетчаткой: она активно поглощает «химические калории» и выводит их. Дневная норма – 25 г.
- Храните продукты с высоким содержанием жира (например, масло или сыр) в стеклянной или керамической посуде и только в холодильнике. Такая пища буквально вытягивает «химические калории» из пластиковых контейнеров и полиэтиленовых пакетов. Чем выше температура, тем больше вредных веществ выделяется из них в еду.
- Не разогревайте пищу в микроволновке в пластиковой посуде и не пейте горячие напитки из пластиковых стаканчиков.

ОБВИНЯЕТСЯ ШАМПУНЬ

Еще недавно предположение, что косметика может стать причиной лишнего веса, звучало бы бредом. Но в Медицинском центре горы Синай (США) провели эксперимент, чтобы выяснить, как влияет на обмен веществ регулярное использование косметики, содержащей фталаты (желирующие вещества в составе шампуней и кремов). Исследовали мочу многих людей. В результате установили: чем больше вес человека, тем больше фталатов накопилось в моче. У мужчин это химическое вещество вызывает снижение уровня тестостерона, у женщин – меняет баланс эстрогенов, что и приводит к ожирению.

НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Если натуральность и чистота продуктов вызывает сомнения, готовьте их правильно.

- Срезайте видимый жир с мяса – в нем больше всего «химических калорий». Баранина и птица предпочтительнее говядины и свинины.
- Фрукты и овощи очищайте от кожуры, в которой содержится не только полезная клетчатка, но и химия.
- Особый подход к зелени – без сожаления выбрасывайте стебли и черешки. Используйте только листья. Не храните шпинат и блюда из него.
- Срезайте верхушки и корешки у свеклы, репы, редиса, моркови примерно на 1/6.
- Делайте выбор в пользу овощей с более коротким вегетационным периодом. Чем дольше период роста, тем больше химии накапливается.
- Не употребляйте в сыром виде овощи и фрукты, выращенные в теплице. Отварите их на пару: при термической обработке часть опасных веществ разрушается.

Капусту «раздевайте»: снимайте с кочана 3–4 верхних листа, а также вырезайте кочерыжку.

ЕДИМ И ВЫВОДИМ ТОКСИНЫ

Чем хороша детокс-диета, так это тем, что, пользуясь ей, легко организовать и основные приемы пищи, и перекусы. Просто запомните базовые принципы и конструируйте свой рацион. Всю еду следует разбить на 4–5 приемов. Комбинируйте их по вкусу. Очищайте организм и худейте! Пить во время детокс-диеты нужно только воду, зеленый и травяной чай – 4–6 стаканов. Итак, в течение дня вы можете съесть:

4 порции на выбор*:
2 средние отварные картошки,
5–6 ст. л. мюсли или хлопьев (без сахара),
1–2 куска хлеба,
75 г вареных макарон,
70 г отварного риса.

2 порции на выбор + обязательно 1 стакан молока или кефира:
100 г постного мяса,
120 г рыбы или морепродуктов,
160 г бобовых,
200 г нежирного творога,
200 г натурального йогурта,
150 г тофу,
55 г сыра твердых сортов.

4 порции на выбор:
1 стакан овощного или фруктового фреша,
1 чашка фруктов,
1 чашка свежих или приготовленных овощей,
1 горсть сухофруктов.

1 порция на выбор:
1 ст. л. растительного масла,
1 ч. л. сливочного масла,
1 горсть орехов или семечек,
½ авокадо.

Комментирует

научный редактор журнала «Худеем правильно», доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ:

– Недавно было установлено, что важную роль в нарушении обмена веществ при ожирении играет хроническое малоактивное воспаление жировой ткани. Образующиеся при этом вещества блокируют рецепторы на поверхности жировых клеток, препятствуя извлечению жира на энергетические нужды. Как результат, процессы накопления жира идут быстрее, чем его расходование, нарастает вес. Но что является причиной этого воспаления? Одна из теорий заключается в том, что его могут вызывать химические загрязнения, примеси к продуктам типа тех же ароматизаторов и красителей. Поэтому все соображения, приведенные в статье, представляются мне вполне обоснованными. Действительно, лучше питаться натуральными продуктами. Пища должна быть богата пищевыми волокнами. И хорошо бы побольше овощей, фруктов и ягод. Содержащиеся в них витамины, в частности бета-каротин и аскорбиновая кислота, при регулярном поступлении в организм с пищей способны снижать проявления воспаления жировой ткани.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

** Примечание: 1 позиция = 1 порция.*

редакционная подписка

ЖУРНАЛ «ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Удовольствие, гурманство, и никаких строгих диет!

Десятки тысяч людей сбросили вес и поддерживают отличную форму благодаря системе, разработанной экспертами журнала «Худеем правильно». Она легла в основу книги эксклюзивных рецептов «Меню для тех, кто худеет правильно», которая вышла в свет **В ФЕВРАЛЕ 2012 ГОДА.**

Из нее вы узнаете:

- ***Как сделать привычные блюда менее калорийными.***
- ***Как приготовить полезный обед за 20–30 минут.***
- ***Все о десертах и выпечке, безопасных для фигуры.***

ПРЕДЛАГАЕМ УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЭТУ КНИГУ НАПРЯМУЮ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ.

Стоимость книги по редакционной подписке –

600 руб.

При оформлении подписки до 20-го числа текущего месяца книга будет отправлена в начале следующего.

1. Вам необходимо вырезать квитанцию по линии отреза.
2. Аккуратно и точно заполнить обе половинки бланка (полностью фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес, телефон и сумма платежа).
3. В ближайшем отделении Сбербанка произведите оплату. **При оформлении платежа операционист обязательно должен внести все данные из квитанции: Ф. И. О., индекс, адрес, номер телефона, назначение платежа.**
4. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** отправьте копию квитанции по e-mail: podpiska@zdr.ru, или по факсу: 8 (499) 257-30-39; БЕЗ КВИТАНЦИИ КНИГА НЕ ВЫСЫЛАЕТСЯ!

Подписаться можно на любой российский адрес. В стоимость подписки включена доставка книги заказной бандеролью.

Любой интересующий вопрос о подписке можно задать по телефонам: 8 (499) 257-30-39, 8 (499) 257-33-18; или e-mail: podpiska@zdr.ru; http: www.hudeem-pravilno.ru

Только для жителей Москвы (в пределах МКАД) существует курьерская доставка. Тел. службы курьерской доставки по Москве: 8 (499) 257-30-39 8 (499) 257-33-18

ВНИМАНИЕ! На указанный адрес придет извещение о том, что на ваше имя получена бандероль. Вам нужно будет получить ее на почте в течение **пяти** дней. За каждые сутки сверх срока почтовое отделение взимает плату за хранение вашей корреспонденции.

ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
Московский банк Сбербанка России ОАО,
ИНН 7714125400/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

_____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на книгу «Меню для тех, кто худеет правильно»	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.
Подпись плательщика _____ " " _____ 20 г.
дата

Кассир

КВИТАНЦИЯ
Кассир

ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
Московский банк Сбербанка России ОАО,
ИНН 7714125400/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

_____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на книгу «Меню для тех, кто худеет правильно»	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.
Подпись плательщика _____ " " _____ 20 г.

Тарелка для модельной внешности

«МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ» – БАЗОВОЕ ПОНЯТИЕ СИСТЕМЫ «ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО». ТЕМ НЕ МЕНЕЕ У ТЕХ, КТО ХУДЕЕТ, ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ ВОПРОСЫ.

- СКОЛЬКО ЕДЫ ДОЛЖНО БЫТЬ В ТАРЕЛКЕ?
- ПОЧЕМУ КАРТОШКЕ НЕ МЕСТО НА ОВОЩНОЙ ЕЕ ПОЛОВИНЕ, А ГОРОШКУ И ФАСОЛИ ПРИДЕТСЯ КОНКУРИРОВАТЬ С МЯСОМ ИЛИ РЫБОЙ?
- КАК ОТМЕРИТЬ ПОРЦИЮ ГАРНИРА НА ГЛАЗ?

СЕГОДНЯ МЫ ПОДРОБНЕЕ РАССКАЖЕМ О «МОДЕЛИ ТАРЕЛКИ».

Зелень и овощи

НА ТАРЕЛКЕ ИХ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО – ЦЕЛАЯ ГОРА!

Трапезу нужно начинать с овощей, а затем переходить к гарниру и основному блюду. Очень важно соблюдать эту последовательность, и вот почему. Во-первых, на пережевывание овощей уходит много времени. К тому моменту, когда мы перейдем к пище на другой части тарелки, в мозг уже поступит сигнал о том, что вы сыты. Во-вторых, в овощах много клетчатки, которая заполняет желудок, создавая ощущение сытости. Хорошо, если на овощной половине тарелки у вас находится зелень. В отличие от моркови и свеклы, картошка относится не к овощам, а к гарниру. За одну трапезу вы можете съесть не более 1 картошки среднего размера или 2 маленьких.

Зелень и овощи могут быть свежими или тушеными. Важно **не утяжелять** их жирными соусами и заправками.

В 400 г овощного салата из огурцов, помидоров и листьев салата **1,5 балла.** С 3 ст. л. растительного масла калорийность его повышается **до 8,5 балла.**

Фасоль, горох и чечевица содержат много белка, поэтому их кладут не на овощную, а на **белковую часть** тарелки.

В течение дня надо съедать около 500 г зелени и овощей. Чтобы представить это количество, можно обойтись и без весов: полкило овощей – это примерно 6 горстей.

Сложные углеводы

НА ¼ ТАРЕЛКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ЗЛАКИ, КРУПЫ, КАРТОФЕЛЬ И МАКАРОНЫ – ТО, ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ ГАРНИРОМ.

В продуктах, которые обычно выступают в этом качестве, много сложных углеводов, а они дают нам энергию, витамины и микроэлементы. Полезные вещества содержатся в тех слоях злаков, которые ближе к оболочке. Поэтому лучше выбирать цельнозерновые злаковые. Стоит сказать и о размере порции.

В 100 г вареных макарон **1 балл**. С 2 ст. л. тертого сыра количество баллов увеличится в **2 раза.**

Если мы берем рис или макароны, то для худеющей женщины их требуется примерно ¾ стакана, что соответствует 100–150 г. Для подростков и мужчин порция больше – примерно около 1 стакана. Вес порции зависит от самого продукта, а также от того, сколько в нем содержится воздуха или воды.

Калорийность круп и макарон указывается в сухом виде. При варке они сильно впитывают воду, увеличиваясь в объеме в 3–4 раза. Из 100 г сухого риса получается примерно 400 г готового гарнира. Таким образом, в 100 г готового риса будет 1 балл. Важен также способ приготовления и подачи гарнира. В отварной картошке в 2 раза меньше калорий, чем в жареной. Гарнир не стоит также поливать жирными соусами, майонезом, посыпать сыром.

Белок

НА ВТОРУЮ ¼ ТАРЕЛКИ КЛАДЕМ ИЛИ МЯСО, ИЛИ ПТИЦУ, ИЛИ РЫБУ. БОБОВЫЕ ТОЖЕ ОТНОСЯТСЯ К БЕЛКАМ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

Белок в рационе дает нам чувство сытости. В ежедневном меню лучше отдавать предпочтение маложирным сортам мяса и рыбы. С куриного мяса нужно снять кожу и срезать видимый жир. Мясо и рыбу можно иногда заменять морепродуктами или блюдами, приготовленными из яиц или бобовых. Рыбу рекомендуется есть минимум 2 раза в неделю. Она содержит необходимые человеку жирные кислоты омега-3 и омега-6. Размер порции рыбы или мяса – 80–120 г, что соответствует стандартной колоде игральных карт. Можно измерять порцию по размеру ладони, но они у всех разные. Если хотите пользоваться этим способом, нужно один раз сравнить свою ладонь с колодой. К белковой части тарелки относятся также молочные продукты, в них содержится необходимый для костей кальций. Детям, подросткам, беременным и женщинам в возрасте желательно пить 2–3 стакана обезжиренного молока или кефира в день.

Филе птицы (курицы, индейки) содержит примерно **2 г жира на 100 г мяса.** В бедре курицы с кожей – 16 г жира, а без кожи – всего 4 г на 100 г.

ФОТО: ОЛЕГ КУЛАГИН

Правильный перекус

Коктейль «Худеем правильно»

*В каждой порции: **3** балла, **175** ккал и **3** г жира.*

1 3 5

ПОТРЕБУЕТСЯ •

Для коктейля с гречкой: 100 г обезжиренного творога, 100 г ряженки (до 2,5% жирности), 100 г отваренной гречки.

Для коктейля с фруктами: 100 г обезжиренного творога, 100 г ряженки (до 2,5% жирности), 100 г любых мелко нарезанных фруктов.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Смешать все ингредиенты. Можно в блендере.

КОГДА ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ ПИЩА РАДУЕТ ВКУСОМ И ВСЕЛЯЕТ УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО НАСЫТИТ, ПОХУДЕТЬ СТАНОВИТСЯ ЛЕГКО.

ТЕКСТ: **ПЯЙВИ БОЯХЧАН**

В своей *тарелке*

Баллы, которые вы видите, рассчитаны на среднестатистическую женщину. Норму для вас и основную информацию о системе «ХП» можно узнать, заказав наш «Домашний курс».

Давайте проведем эксперимент, благо что в новогодние праздники это проще всего сделать! Выберите пять дней подряд и, готовя по предлагаемому меню, попробуйте питаться по системе «ХП». А еще выпивать за сутки 1,5–2 л воды и побольше двигаться, хотя бы по полчаса утром и вечером – гулять, кататься на лыжах, делать зарядку. Обязательно в самом начале эксперимента запишите свои объемы груди, талии, бедер – они дают более объективную картину, чем взвешивание. А в конце сверьте их с новым результатом. Эксперимент сразу покажет, комфортно ли вам с нами, получится ли у вас худеть по «ХП» и готовы ли вы сами начать новую жизнь в новом году.

7 Биточки с мятной подливкой

*В каждой порции: **3** балла, **185** ккал и **3,5** г жира.*

4 17 40

ПОТРЕБУЕТСЯ • 3 ст. л. ржаных панировочных сухарей, 1 стакан воды, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. растительного масла, 400 г нежирного куриного фарша (из грудки), 1 яйцо, 2 ч. л. орегано, 1 ч. л. соли, по ¼ ч. л. корицы и черного перца. ДЛЯ СОУСА • 200 г натурального йогурта (до 3,5% жирности), 2 ст. л. измельченной свежей мяты, 1 ст. л. лимонного сока, по ½ ч. л. соли, сахара и черного перца.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Залить сухари водой. Пассеровать в растительном масле измельченные лук и чеснок. Смешать их с фаршем, сухарями и яйцом. Добавить орегано и корицу. Посолить, поперчить. Мокрыми руками сформовать шарики. Положить на противень, выстеленный бумагой. Выпекать при 200°С примерно 15 минут. Для соуса смешать все ингредиенты и дать настояться в холодильнике 1 час. Биточки подавать с соусом, отварным рисом и овощами.

8 Индейка в пиве

*В каждой порции: **4** балла, **242** ккал и **5** г жира.*

6 12 > 1 ч

ПОТРЕБУЕТСЯ • 600 г филе индейки, 2 моркови, 200 г корневого сельдерея, 500 г картофеля, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 1,5 ч. л. соли, 10 горошин черного перца, 2 ч. л. розмарина, 2 лавровых листа, 0,5 л пива, ½ пучка измельченной петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Нарезать филе тонкими кусочками и слегка подрумянить. Нарезать овощи, корнеплоды и лук тонкими кружочками. Укладывать в кастрюлю слоями овощи, корнеплоды и мясо так, чтобы внизу и вверху оказались овощи и корнеплоды. Каждый слой посыпать солью, розмарином и горошинами перца. Сверху положить лавровые листья. Залить пивом, довести на плите до кипения. Переставить в духовку и тушить при 200°С около часа. Вынуть, посыпать петрушкой. Подавать со свежими овощами.

Понедельник

23 *балла*

7.00–9.00
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК *(3,5 балла):*
- 200 г овсянки на молоке 0,5%-ной жирности с нарезанным на кусочки яблоком среднего размера и 1 ч. л. корицы;
- кофе или чай (всегда без сахара, молока, сливок).

11.00–12.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *(4,5 балла):*
- вареное яйцо;
- кусочек (30 г) цельнозернового или отрубного хлеба;
- помидор;
- фрукт*;
- чай или кофе.

14.00–15.00
ОБЕД *(5,5 балла):*
- порция **биточков с мятной подливкой** со 100 г вареного риса и ½ тарелки овощей**;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира;
- чай или кофе.

16.00–17.00
ПОЛДНИК *(3 балла):*
- 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога;
- фрукт*;
- чай или кофе.

19.00–21.00
УЖИН *(5 баллов):*
- порция **индейки в пиве** с ½ тарелки овощей**;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира;
- фрукт*;
- чай или кофе.

ПЕРЕД СНОМ *(1,5 балла):*
- помидор;
- огурец;
- стакан подслащенного какао с 0,5%-ным молоком.

ФОТО: ОЛЕГ КУЛАГИН

** Вы можете съесть яблоко, или грушу, или апельсин, или 2 мандарина, или нектарин, или 5 слив, или 10 виноградин.*
*** Пример блюда по «модели тарелки».*

9 Суп из тыквы

*В каждой порции: **1,5** балла, **92** ккал и **1** г жира.*

10 *10* *50*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1,5 кг тыквы, 2 ч. л. растительного масла, 1 луковица, 2 яблока среднего размера, 1,5 л овощного бульона или воды, 1 стакан 1,5%-ного молока, 1 ст. л. листиков свежего тимьяна или ¼ ч. л. сушеного, по щепотке соли и перца, ½ пучка петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Пассеровать в большой кастрюле измельченный лук в растительном масле. Добавить очищенные и нарезанные на кубики (по 1,5 см) яблоки и тыкву. Влить бульон (или воду). Добавить тимьян. Поперчить, посолить. Довести до кипения. Накрыть и варить на медленном огне примерно 20–25 минут, пока тыква не станет мягкой. При необходимости добавить воду. Прокрутить в блендере, влить обратно в кастрюлю, добавить молоко, довести до кипения. Проверить на вкус, украсить петрушкой.

10 Филе со шпинатом и курагой

*В каждой порции: **3,5** балла, **270** ккал и **5** г жира.*

6 *10* *50*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 6 куриных филе, 150 г замороженного шпината, 6 шт. кураги, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. зиры, 2 ст. л. апельсинового джема, по щепотке соли и перца.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Надрезать филе, чтобы его можно было раскрыть, как книжку. Посолить, поперчить. Измельчить лук и чеснок, пассеровать пару минут в растительном масле. Добавить шпинат и готовить, пока не выпарится вода. Всыпать зиру, перемешать и нафаршировать филе. Сверху филе намазать тонким слоем апельсинового джема и посыпать мелко нарезанной курагой. Выпекать в форме, выстеленной бумагой для выпечки, 25 минут при 200°С. Подавать с овощным салатом и отварным бурым рисом.

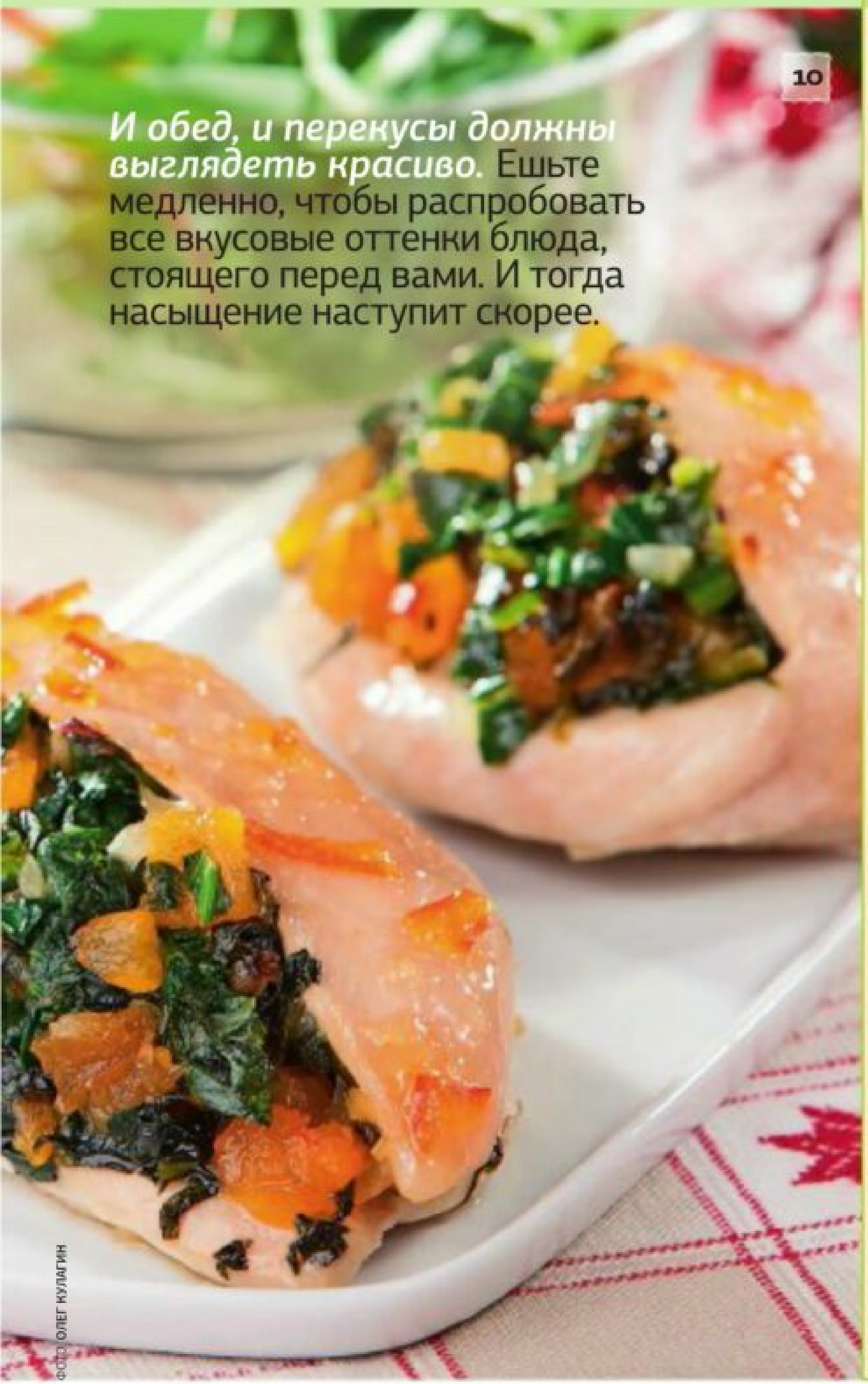


ФОТО: ОЛЕГ КУЛАГИН

Вторник

23 *балла*

7.00–9.00
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК *(4,5 балла):*

- 200 г овсянки на 0,5%-ном молоке с ½ нарезанного банана;
- 2 ст. л. обезжиренного творога с ½ стакана свежих или замороженных ягод;
- кофе или чай.

11.00–12.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *(3 балла):*

- 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога с ½ нарезанного банана;
- чай или кофе.

14.00–15.00
ОБЕД *(6 баллов):*

- порция **филе со шпинатом и курагой**, 100 г вареного бурого риса, ½ тарелки овощей**;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира;
- чай или кофе.

16.00–17.00
ПОЛДНИК *(3 балла):*

- коктейль «Худеем правильно» с гречкой *(см. рецепт на с. 97).*

19.00–21.00
УЖИН *(4 балла):*

- порция **супа из тыквы;**
- 1 кусочек (30 г) отрубного или цельнозернового хлеба;
- фрукт*;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира.

ПЕРЕД СНОМ *(2,5 балла):*

- йогурт;
- фрукт*;
- чай или кофе.

Среда

23 *балла*

7.00–9.00
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК
(4,5 балла):
- бутерброд из ржаного хлеба (30 г), салата, огурца, перца и вареного яйца;
- фрукт*;
- кофе или чай.

11.00–12.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
(3 балла):
- 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога;
- фрукт;
- чай или кофе.

14.00–15.00
ОБЕД *(6,5 баллов):*
- порция **красной рыбы под белой вуалью** с 2 маленькими картофелинами и ½ тарелки овощей**;
- ломтик отрубного хлеба;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира;
- чай или кофе.

16.00–17.00
ПОЛДНИК
(3,5 балла):
- коктейль «Худеем правильно» с фруктами *(см. рецепт на с. 97)*.

19.00–21.00
УЖИН *(4 балла):*
- порция **грибного супа с языком;**
- кусочек (30 г) цельнозернового хлеба;
- 200 г овощного салата;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира;
- чай или кофе.

ПЕРЕД СНОМ
(1,5 балла):
- помидор;
- огурец;
- стакан подслащенного какао с 0,5%-ным молоком.

11 Красная рыба под белой вуалью

В каждой порции: ***3*** *балла,* ***188*** *ккал и* ***8*** *г жира.*

6 *6* *40*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 650 г филе красной рыбы (форель, горбуша), 200 г натурального густого йогурта (до 3,5% жирности), по 4 ст. л. измельченного укропа и зеленого лука, соль, перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Обсушить рыбу бумажным полотенцем, положить в форму для запекания кожей вниз. Поперчить, посолить. Смешать с йогуртом половину укропа и лука. Если йогурт жидкий, его можно отцедить через бумажный фильтр для кофе. Намазать рыбу и запекать при 200°С 25–30 минут. Вынуть из духовки, посыпать оставшейся зеленью. Подавать с отварным картофелем и свежими овощами.

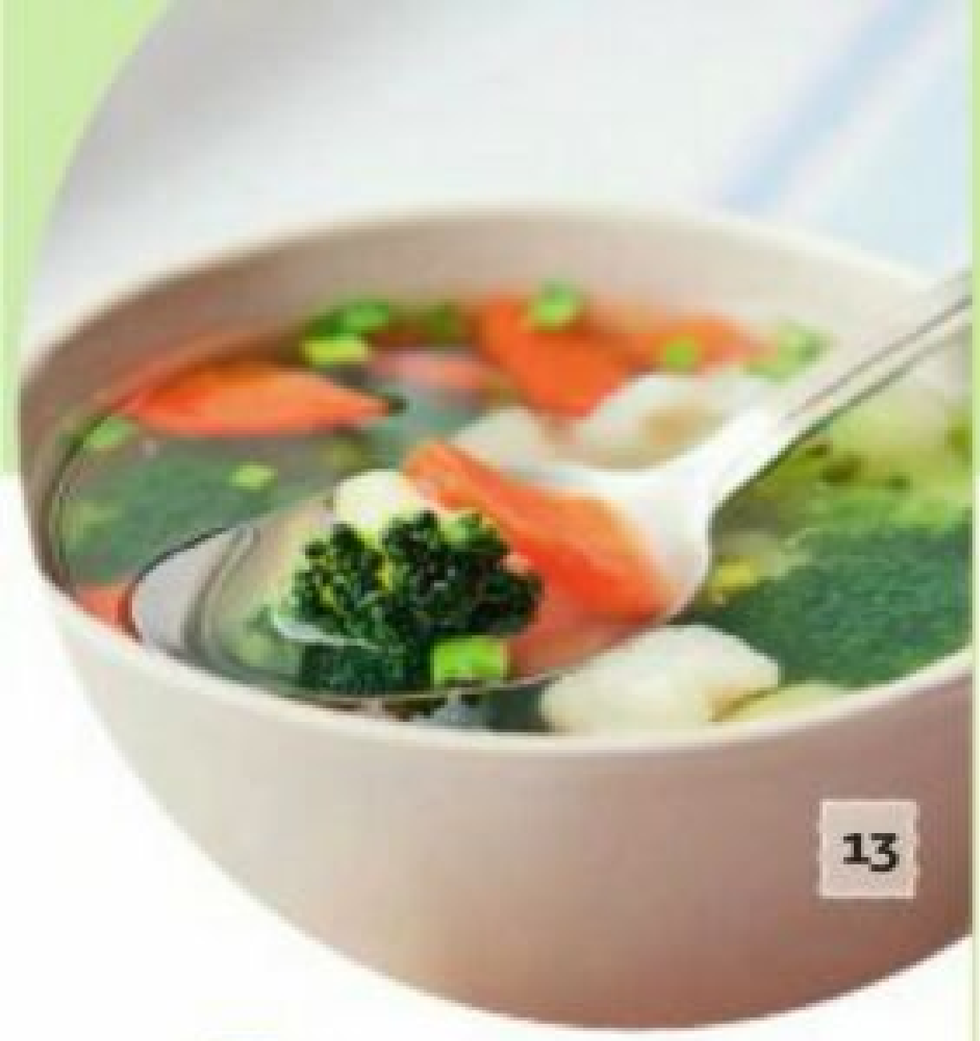
12 Грибный суп с языком

В каждой порции: ***1,5*** *балла,* ***94*** *ккал и* ***3*** *г жира.*

8 *11* *> 1 ч*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 200 г говяжьего языка, 2 л воды, 50 г длиннозерного риса, 200 г любых грибов, 2 ч. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. томатной пасты, по щепотке черного перца и соли, ½ пучка петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Сварить язык до готовности, очистить и нарезать. Положить в бульон рис и варить 15 минут. Тушить грибы в растительном масле 5–7 минут, выложить в бульон. На той же сковороде тушить 5 минут с небольшим количеством воды лук и морковь. Добавить томатную пасту, поперчить, посолить и отправить в бульон вместе с языком. Варить 5 минут. Положить нарезанную петрушку.



13 Суп из кролика

*В каждой порции: **2** балла, **121** ккал и **5** г жира.*

10 *16* *> 1 ч*

ПОТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ БУЛЬОНА • 500 г мяса кролика, 3 л воды, 1 луковица, 1 морковь, ½ корня пастернака среднего размера (или корня петрушки), 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, соль. ДЛЯ СУПА • 300 г картофеля, 200 г брокколи, 200 г цветной капусты, 2 ч. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, щепотка черного перца, ½ пучка свежей петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Сварить бульон (можно накануне). Довести воду до кипения, добавить нарезанное на куски мясо кролика. Снять пену, положить крупно нарезанные лук, морковь и пастернак. Варить примерно час, затем добавить лавровый лист, перец и соль и варить еще полчаса. Вынуть мясо, остудить, снять с костей, процедить бульон. Довести его до кипения, положить нарезанный на кубики картофель, варить примерно 10 минут. Положить нарезанные на соцветия брокколи и цветную капусту. Пассеровать мелко нарезанные лук и морковь в растительном масле 5–7 минут. Выложить в кастрюлю вместе с кроликом. Варить 5 минут, снять с огня, добавить измельченную петрушку и дать настояться под крышкой 10 минут.

14 Гречневая каша в духовке

*В каждой порции: **2,5** балла, **142** ккал и **3** г жира.*

6 *4* *> 1 ч*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 стакан гречневой крупы, 2 стакана кипятка, 1 ст. л. сливочного масла, 1,5 ч. л. соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Промыть гречку, откинуть на дуршлаг, переложить в форму. Добавить в кипяток сливочное масло и соль и залить крупу. Накрыть крышкой и поставить в низ духовки. Готовить при 180°С около часа, проверяя, достаточно ли воды.

15 Запеканка с хлебом и горбушей

*В каждой порции: **5** баллов, **305** ккал и **10** г жира.*

6 *8* *40*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 г бородинского хлеба (или другого ржаного), 400 г филе горбуши. ДЛЯ СОУСА • 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 3 стакана молока 0,5%-ной жирности, 100 г плавленого сыра (до 12% жирности), 2 ст. л. петрушки или укропа, 1 ч. л. перца.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Пассеровать муку в масле, влить молоко, помешивая, варить до загустения. По кусочку ввести сыр, положить зелень, перец и готовить, пока сыр не расплавится. Хлеб нарезать ломтиками, горбушу – соломкой. В форму налить треть соуса. Положить половину хлеба, сверху – рыбу, залить 1/3 соуса. Положить оставшийся хлеб, залить соусом. Запекать при 200°С 20 минут.

Четверг

23 балла

7.00–9.00
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК *(4,5 баллов):*
- порция **гречневой каши** с 1 стаканом 0,5%-ного молока;
- фрукт*;
- кофе или чай.

11.00–12.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *(4 балла):*
- бутерброд из 2 ломтиков хлеба (по 30 г), листа салата, кружочков сладкого перца или помидора;
- фрукт*.

14.00–15.00
ОБЕД *(6 баллов):*
- порция **запеканки с хлебом и горбушей** с ½ тарелки овощей**;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира;
- чай или кофе.

16.00–17.00
ПОЛДНИК *(3 балла):*
- 100 г йогурта или творога;
- фрукт*.

19.00–21.00
УЖИН *(4 балла):*
- порция **супа из кролика;**
- кусочек (30 г) цельнозернового хлеба;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира;
- чай или кофе.

ПЕРЕД СНОМ
(1,5 балла):
- 125 г творога;
- помидор;
- огурец;
- чай или кофе.

16

16 Овощной омлет в духовке

*В каждой порции: **2** балла, **115** ккал и **7** г жира.*

6	13	50

ПОТРЕБУЕТСЯ • 5 яиц, 450 г брокколи (свежей или замороженной), 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, 1 красный сладкий перец, 4–5 помидоров (или 400 г консервированной мякоти помидоров), 2 ч. л. оливкового масла, по 3 ст. л. измельченной свежей петрушки и базилика (можно заменить сушеными), по ½ ч. л. соли и черного перца, 2 ч. л. дижонской горчицы, 2 ч. л. смеси прованских трав.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Разделить брокколи на соцветия, нарезать стебель на куски, варить в небольшом количестве воды примерно 5 минут (замороженную отваривать не надо). Пассеровать в растительном масле измельченные лук и чеснок. Добавить мелко нарезанную паприку и помидоры, затем зелень. Посолить, поперчить. Тушить без крышки на медленном огне 10 минут. Выложить, дать остыть. Смешать яйца с горчицей, солью, перцем. Соединить овощную смесь с яичной, добавить брокколи, влить в плоскую форму. Запекать при 175°С 30 минут.

17 Голубцы с яблоками

В каждой порции:
***2** балла, **138** ккал и **3** г жира.*

12	12	> 1 ч

ПОТРЕБУЕТСЯ • кочан белокочанной капусты (примерно 1,5 кг), 1,5 ч. л. соли, 3 ст. л. патоки.

ДЛЯ НАЧИНКИ • 400 г нежирного говяжьего фарша (до 7% жирности), 5 ст. л. перловки, 1 луковица, 2 яблока, 1 ч. л. растительного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. майорана, 1,5 ч. л. соли, 1 ч. л. черного перца грубого помола.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Вырезать из кочана кочерыжку и варить в подсоленной воде, по мере готовности снимая верхние листья. Одновременно сварить перловку, откинуть на дуршлаг, дать остыть. Пассеровать измельченный лук и мелко нарезанные яблоки в растительном масле. Смешать с перловкой, фаршем, яйцом, посолить, поперчить, добавить майоран. На каждый капустный лист выкладывать по 2–3 ст. л. начинки и туго сворачивать конвертом. Выстелить форму бумагой. Плотно выложить голубцы, смазать патокой. Запекать при 200°С 15 минут, снизить температуру до 175°С и готовить 45 минут, поливая выделившимся соком.

Голубцы можно замораживать! Главная хитрость – кладите их в морозилку отдельно друг от друга, как пельмени.

Пятница

23 *балла*

7.00–9.00
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК *(4,5 балла):*
- бутерброд из ржаного хлеба (30 г), листьев салата, кружочков огурца, сладкого перца и вареного яйца;
- фрукт*;
- чай или кофе.

11.00–12.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК *(3 балла):*
- 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога;
- фрукт*;
- чай или кофе.

14.00–15.00
ОБЕД *(4,5 баллов):*
- порция **голубцов с яблоками** с ½ тарелки овощей**;
- кусочек (30 г) ржаного хлеба;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира.

16.00–17.00
ПОЛДНИК *(3 балла):*
- йогурт или 100 г творога;
- фрукт*.

19.00–21.00
УЖИН *(6 баллов):*
- порция **овощного омлета;**
- 2 кусочка (по 30 г) цельнозернового хлеба;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира.

ПЕРЕД СНОМ
(2 балла):
- фрукт*;
- стакан 0,5%-ного молока или 0%-ного кефира.

ФОТО: ОЛЕГ КУЛАГИН

Худеем правильно

Меню

УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ЖУРНАЛА «ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО»

Первый журнал о вкусной и здоровой пище в формате

«МЕНЮ»

64

страницы

лучших рецептов

для тех, кто следит за весом

С практическими советами ведущих шеф-поваров и рекомендациями диетологов

МЫ РАСКРЫВАЕМ СЕКРЕТЫ,

как

- сбалансировать рацион и перейти на правильное питание
- сделать любимые блюда легче
- худеть без диет, вкусно и сытно

В продаже всю зиму

РЕКЛАМА

КУЛИНАРНЫЕ КНИГИ МОРАЛЬНО УСТАРЕЛИ. В XXI ВЕКЕ ПРИНЯТО ГОТОВИТЬ ПО ИНТЕРНЕТУ. ВОТ ТОЛЬКО ВКУСНО ПОЛУЧАЕТСЯ ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА! ШЕФ МОСКОВСКИХ РЕСТОРАНОВ МАРК СТАЦЕНКО БЕРЕТ РЕЦЕПТЫ КУЛИНАРНЫХ БЛОГЕРОВ, ПРОВЕРЯЕТ ИХ И... ПЕРЕПИСЫВАЕТ НА НОВЫЙ ЛАД.

ТЕКСТ: АННА ПАВЛОВА

Два пуда картошки *Марка Стаценко*

В 14 лет он зашел в знаменитый питерский ресторан, где принимали принца Чарльза, королеву Анну и многих звезд Голливуда, и заявил, что хочет здесь работать. Его взяли. Сейчас, в 26, уже в Москве Марк сам нанимает поваров, придумывает меню для топовых заведений, дает мастер-классы и ведет на ТВ кулинарное шоу.

Так как же вас туда взяли на работу в 14 лет? Что это за невероятная история?

Это получилось случайно. Вообще-то я увлекался спортом, занимался единоборствами. Моим кумиром был Стивен Сигал. Но потом врачи запретили активные нагрузки. И я решил стать поваром, что-то вдруг екнуло. В тот момент, когда я нагло заявил в ресторане о своем намерении, на меня, конечно, странно посмотрели. Но вышел хозяин заведения… Мы разговорились, и в итоге он сказал: «Давай попробуем». Мне просто повезло.

Что вам доверили? Холодный цех?

Да какое! Картошку чистил в огромном количестве… Я не был в армии, но мне кажется, там именно так, как было в ресторане. Передо мной ставили 30-литровую кастрюлю и говорили: «Вперед!» В принципе, это не сложно, начистить нужное количество можно довольно быстро, если не одно но: из «кастрюльки» постоянно забирают. Выход был только один – почистить как

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ PR-СЛУЖБОЙ ТЕЛЕКАНАЛА «ДОМАШНИЙ»

можно быстрее, чтобы потом пойти смотреть, как работают остальные. Лез ко всем, выяснял, как делать то, как нарезать это... Каждый день приносил что-то новое.

На случай высоких гостей было какое-то специальное меню?

Было президентское меню, в котором, в принципе, значились те же блюда, что и в обычном, только в другой компоновке. Ну, например, в стандартном меню котлетки были как отдельные блюда, а в президентском – как одно большое.

В этом сезоне вы составляли зимнее меню сразу для нескольких ресторанов... А меняется ли ваше личное меню в соответствии с временами года?

Появляются мандарины, утиные грудки… В прошлом году получился интересный рецепт салата: отварная индейка, салатные листья, много-много кусочков мандаринов (без кожицы), обжаренный кешью, имбирь, чуть-чуть оливкового масла и бальзамического уксуса. Очень вкусно. А из напитков… Я люблю морошку, облепиху и могу посоветовать чай из этих ягод. Заливаете кипятком, настаиваете 20 минут, добавляете цитрусовые – прекрасно! А вообще мне кажется, что зимой можно и жирком немного обрасти. Чтобы теплее было.

Повара явно не из тех людей, которые сидят на диетах, и тем не менее проблемы лишнего веса вас волнуют?

Конечно! Нужно уж наконец-то сбросить лишний… объем. Пойти на тренировку.

В питании себя не ограничиваете?

Это сложно, не хватает силы воли. Как-то я решил отказаться от мяса и рыбы, продержался неделю… Все время хотел есть! Так что диета – нет, не мой вариант. И потом, я люблю мясо. Кстати, еще год назад, когда мне говорили, что нужно составить вегетарианское меню, я впадал в депрессию. Мне казалось, это все очень невкусно. А потом на съемках одной программы я познакомился с девушкой, которая придерживается вегетарианства уже лет двадцать. И мы приготовили отличные блюда. Сейчас я все чаще берусь за вегетарианские рецепты. Ну, например, ризотто с тыквой. Это же очень вкусно! Если вегетарианство не строгое, можно добавить копченый сыр, и получится еще лучше. А приготовить очень просто.

18 Солянка с яблоками

В каждой порции: 2 балла, 130 ккал и 8 г жира.

2 12 60

ПОТРЕБУЕТСЯ • 250 г квашеной капусты, 1 яблоко, ½ репчатого красного лука, ½ ст. л. изюма, 1 зубчик чеснока, ½ ст. л. дижонской горчицы, 5 листиков шалфея, ½ палочки корицы, ½ пучка петрушки, 4 ст. л. воды, 40 мл оливкового масла, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Нарезать лук соломкой, а шалфей – произвольно, чеснок измельчить. Обжарить все на оливковом масле, добавить изюм и корицу. Измельчить петрушку и отправить ее в сковороду. Ввести квашеную капусту. Нарезать дольками и добавить к капусте яблоко. Ввести горчицу и влить воду. Тушить при максимальной температуре до готовности капусты.

Соль от шефа

Смешать 9 ст. л. морской соли, 2 ст. л. смеси черного, красного, белого перца, 1 ст. л. куркумы, ½ ст. л. кардамона и 1/4 ст. л. копченой паприки. Настоять в закрытой банке две недели.

Вообще, это здорово, когда повар говорит: «Приготовить – очень просто! Берете и готовите!» Знаете, как обычно получается? Вместо ризотто – каша.

Вот поэтому у меня особое отношение к кулинарным школам. Я со многими дружу, но, правда, не понимаю, как можно продавать подобную услугу. Человека учат готовить на профессиональной технике. Он приходит домой… и у него ничего не получается! За что он заплатил? Думаю, учить нужно все-таки дома.

Вот и расскажите, как дома приготовить ризотто?

Берете глубокий сотейник из нержавейки с толстым дном. В раскаленное оливковое масло кидаете мелко нарезанный лук и чеснок, тимьян, шалфей и следом рис. Обжариваете 3–4 минуты, пока рис не начнет отскакивать от дна сковородки. Солите, перчите и добавляете белое сухое вино, а когда оно выпарится – еще и бульон. Дальше тыква: половину нарезаете на мелкие кусочки, чтобы они полностью разварились, и вторую часть – на крупные, чтобы были заметны. Варить минут 15, а в конце добавить сыр, зелень и маленький кусочек сливочного масла. Снимаете с плиты и интенсивно перемешиваете лопаткой, будто взбиваете. Все просто.

«К сожалению, большинство людей пишут рецепты *и при этом не задумываются:* будет ли это действительно вкусно, получится ли блюдо в принципе?»

19 Суп-крем из шпината и щавеля с авокадо

В каждой порции: ***1,5*** *балла, 100 ккал и 8 г жира.*

3 *12* *60*

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 пучок шпината, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 авокадо, 50 г петрушки, 450 мл воды, 4 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Нарезать репчатый лук и спассеровать его на оливковом масле. Мелко нарезать стебли щавеля и шпината, добавить к луку. Влить воду, варить 3–5 минут. Нарезать листья щавеля и шпината, измельчить чеснок. Авокадо очистить от косточки и кожуры. Добавить все оставшиеся ингредиенты в суп. Смолоть в блендере. При подаче украсить петрушкой.

Сейчас, чтобы найти подходящий рецепт, не обязательно брать кулинарную книгу, можно заглянуть в любой кулинарный блог. Проблема в том, что далеко не всегда по этим любительским рецептам получается приготовить что-то приличное. Вы в своей программе «Лавка вкуса», которую ведете на «Домашнем», как раз решаете подобную проблему. Берете рецепт, готовите и проводите «работу над ошибками»...

Да, к сожалению, большинство людей пишут рецепты и при этом не задумываются: будет ли это действительно вкусно, получится ли блюдо в принципе? В итоге вам понравился рецепт, вы купили продукты, приготовили – вышла ерунда. Деньги потрачены, настроения нет. Вот мы и решили: будем проверять рецепты и редактировать их. Порой такие вопиющие примеры находятся! Пишут: «Диетическое блюдо – спагетти с ореховым соусом». И ведь кто-то реально думает, что это блюдо диетическое!

Как вы переделали этот рецепт?

Во-первых, переименовали! Превратили в «Азиатскую лапшу». Заявленные овощи оставили, орехи убрали, добавили соевый соус и приправы.

Что думаете про овощи и зелень, которые выращивают не в грунте, а с применением химических растворов?

Я стараюсь об этом не думать. Это больная тема. Жаль, что в нашей стране столько импортных продуктов. Те помидоры, которые сейчас лежат на прилавках магазинов, откуда они? Вы давно ели настоящий российский картофель, а не египетский или израильский? Я в Воронеже на мастер-классе взял в столовке картофельное пюре, съел всю тарелку и еще за добавкой сходил. Желтое пюре, без добавления масла. Я такое давно не пробовал. А вообще очень сложно говорить о пользе каких-то продуктов. Я знаю, что в апельсине содержится аскорбинка, которая поможет мне быстрее выздороветь. Но при этом я понятия не имею, где этот апельсин рос, как рос... Опять же практически любой способ термической обработки губителен для витаминов. Исключение, пожалуй, только приготовление в вакууме (так называемый сувид. – *Прим. ред.*), которым пользуются единицы. В такой камере можно готовить что угодно, хоть супы. Просто закладываете необходимые продукты в пакет, он запаивается, и начинается процесс. При этом вкус блюда усиливается. Условно говоря, курица получается более куриной.

«ПОД СОУСОМ»

Заправка для корн-салата. 100 г обычного йогурта, 2 ст. л. черной смородины (размять вилочкой), несколько листиков мяты (мелко нарезать), цедра одного лимона или апельсина и 1 ч. л. меда. Все перемешать.

Альтернатива «Цезарю». 3–4 ст. л. обезжиренного йогурта, 1/2 ч. л. горчицы, зубчик чеснока (пропустить через давилку), 1 ст. л. соевого соуса и несколько анчоусов (мелко порубить).

Что еще интересного сейчас происходит в кулинарии, какие тенденции?

Ну вот с помощью сифонов для приготовления газировки можно делать всякие интересные пены.

Это уже молекулярная кухня, в домашних условиях с этим сложно.

Если вы солите мясо – это тоже молекулярная кухня!

Слушайте, по сути, все эти замечательные «винегреты» в виде пены – это же химия.

В Европе все пользуются бульонными кубиками и говорят, что это круто. Опять же, что вредно, что полезно – большой вопрос. Микроволновка. Это ведь тоже не полезно? Но если нужно разогреть пюре, я не понимаю, зачем для этого брать сотейник, включать плиту, ждать, пока конфорка нагреется, затем долго помешивать, чтобы пюре не пригорело и не испортился вкус... Зачем все это?

Есть мнение, что микроволновка превращает «живую» пищу в «мертвую».

Ну давайте слушать всех вокруг!

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

Удобно! Надежно! Выгодно!

ВЫ УДЕРЖИВАЕТЕ ВЕС ИЛИ ПРОСТО ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ?
Мы раскроем секреты чудо-продуктов и расскажем о новых способах разнообразить рацион и делать привычные блюда вкусными и полезными.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ «Меню. Худеем правильно» – практические советы шеф-поваров и опытных домохозяек, рекомендации диетологов и нутрициионистов.

А ГЛАВНОЕ – эксклюзивные рецепты легких блюд, приготовленных и проверенных редакцией журнала «Худеем правильно».

Стоимость 1 номера журнала «Меню. Худеем правильно» по редакционной подписке –
120 руб.

Периодичность – 4 номера в год. Выходит в первый месяц каждого сезона.

ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
Московский банк Сбербанка России ОАО,
ИНН 7714125400/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

_____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на журнал «Меню. Худеем правильно» на _____ номеров	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.
Подпись плательщика _____ «__» _____ 20__ г.
дата

Кассир

ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
Московский банк Сбербанка России ОАО,
ИНН 7714125400/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

_____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на журнал «Меню. Худеем правильно» на _____ номеров	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.
Подпись плательщика _____ «__» _____ 20__ г.

КВИТАНЦИЯ
Кассир

1. Вырежите квитанцию по линии отреза.
2. Аккуратно и точно заполните обе половинки бланка (полностью фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес, телефон, количество номеров и сумма платежа).
3. В ближайшем отделении Сбербанка произведите оплату. Арифметика проста: в графе «Назначение платежа» указываете, на сколько номеров вы желаете подписаться, умножаете на стоимость и получившееся число вписываете в графу «Сумма».
При оформлении платежа операционист обязательно должен внести все данные из квитанции: Ф. И. О., индекс, адрес, номер телефона, назначение платежа.
4. Отправьте копию квитанции по e-mail: podpiska@zdr.ru, или по факсу: 8 (499) 257-30-39.

В стоимость подписки включена доставка журналов заказными бандеролями.
Подписка оформляется до 20-го числа предподписного месяца.
Любой интересующий вопрос о подписке можно задать по тел.: 8 (499) 257-30-39, 8 (499) 257-33-18; или e-mail: podpiska@zdr.ru
Только для жителей Москвы (в пределах МКАД) существует курьерская доставка.
Вы можете заказать журналы за 2010–2012 годы.
Тел. службы курьерской доставки по Москве: 8 (499) 257-30-39, 8 (499) 257-33-18

ВНИМАНИЕ! На указанный адрес придет извещение о том, что на ваше имя получена бандероль. Вам нужно будет получить ее на почте в течение **пяти** дней. За каждые сутки сверх срока почтовое отделение взимает плату за хранение вашей корреспонденции.

Анкета №1

Кого вы хотели бы видеть на обложке нашего журнала?

_____

Какие темы вас интересуют?

- ☐ Питание
- ☐ Фитнес
- ☐ Психология
- ☐ Истории успешного похудения

Какая статья в журнале вам понравилась больше всего?

_____

Какая статья нуждается в дополнительных разъяснениях?

_____

О чем бы вам хотелось прочитать?

_____

_____

Какие журналы вы читаете регулярно?

_____

_____

Ф. И. О.:_____

Адрес:_____

_____

_____

Тел.:_____

E-mail:_____

Ваш возраст:_____лет

Семейное положение:_____

Образование:_____

Ваш ежемесячный доход (в долларах):

- ☐ Менее 300
- ☐ 300–600
- ☐ 600–1000
- ☐ Более 1000

январь–февраль 2015

Анкета №2

Делитесь опытом

Вы успешно похудели и уже больше трех лет удерживаете результат? Вам есть чем гордиться, ведь это очень непросто – сохранять стройность и те привычки, которые к ней привели! Напишите нам о себе, и мы расскажем о вас читателям журнала!

Ф. И. О.:_____

Адрес:_____

_____

Телефон:_____

Электронная почта:_____

Возраст:_____ Рост:_____ Род занятий:_____

Вес, с которого я начинал (-а) худеть:_____ Мой нынешний вес:_____

С какого времени я удерживаю вес:_____(месяц)_____(год)

Какие рекомендации системы «Худеем правильно» я использовал (-а):

_____

_____

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ФОТО!
Пожалуйста, пришлите вместе с анкетой фотографии до похудения и ваши сегодняшние.

январь–февраль 2015

Анкеты можно прислать по почте: 127994, ГСП-4, Москва, Бумажный пр., 14, стр. 1
или в отсканированном виде по электронному адресу: *hp@zdr.ru*

Адреса

1. **Bershka, ТЦ «Метрополис»,** Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: 8 (495) 721-23-87, www.bershka.com
2. **BCBG Maxazria, ТЦ «Метрополис»,** Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: 8(495) 514-02-69, www.bcbg.com
3. **ESPRIT, ТЦ «Метрополис»,** Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: 8 (495) 663-77-92, www.esprit.com
4. **JScasual, СТЦ «МЕГА Химки»,** 5-й км Ленинградского ш., тел.: 8 (495) 725-59-02, www.jscasual.com
5. **Karen Millen, ТЦ «Метрополис»,** Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: 8 (495) 287-32-74, www.karenmillen.ru
6. **Payless, ТРЦ «Гагаринский»,** ул. Вавилова, д. 3, www.payless-shoes.ru
7. **Uterque, ТЦ «Метрополис»,** Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: 8 (495) 662-44-02, www.uterque.com
8. **ZARA,** Тверская ул., д. 4, тел.: 8 (495) 692-07-22, www.zara.com
9. **ZARA HOME, ТЦ «Метрополис»,** Ленинградское ш., д.16а, стр.4, тел.: 8 (495) 287-02-48, www.zarahome.com
10. **Лаборатория красоты «5 TH AVENUE»,** ул. Кузнецкий Мост, д. 21/5, тел.: 8 (495) 710-99-23, www.RSA.ru
11. **«Снежная королева», ТЦ «Метрополис»,** Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: 8 (495) 777-89-99, www.snowqueen.ru

Складный скландраусис

Латыши считают его таким же национальным достоянием, как итальянцы – пиццу, французы – фуа-гра, испанцы – хамон. Они даже запросили в Евросоюзе особый товарный знак, который присваивается продуктам, чья рецептура не менялась на протяжении веков. Речь о скландраусисе – старинном овощном пироге из ржаной муки.

1 Сделать 2 пюре для начинки.
❶ Из 250 г вареного картофеля, 25 г горячего молока, 15 г сливочного масла.
❷ Из 350 г вареной моркови, 2 яиц, 15 г пшеничной муки, 50 г сахара и 25 г сметаны. Обе начинки посолить по вкусу.

2 Замесить тесто из 500 г ржаной муки грубого помола, 200 мл теплой воды, 50 г свиного жира, 10 г сахара, 1 яйца, 2 ст. л. тмина, ½ ст. л. соли.

3 Раскатать его толщиной 2–3 мм и вырезать кружки диаметром 10–12 см. Защипать края, чтобы получились корзинки. Смазать противень свиным жиром, разложить скландраусисы.

4 Заполнить скландраусисы начинкой: нижний слой – картофельной, верхний – морковной. Смазать яйцом и выпекать 20 минут в духовке, разогретой до 200°С. Тесто должно стать сухим и хрустящим. Подавать с молоком.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK. РИСУНКИ: МИХАИЛ СТАРОДУБЦЕВ

Солнечная фазенда

Солнечногорские натуральные продукты

ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ!

Используйте современный подход к кулинарии и убедитесь, что готовить с продукцией «Солнечная фазенда» — настоящее удовольствие! Ведь это линия продуктов, среди которых готовые салаты из листовой и кочанной зелени, салатные миксы, фруктовые салаты, нарезанные овощные смеси и очищенные овощи в специальной «дышащей» упаковке с лазерной микроперфорацией. Благодаря этой уникальной упаковке сохраняются все полезные вещества и витамины. А вам нужно просто вскрыть пакет с продукцией «Солнечной фазенды» и импровизировать с рецептами!

Готовьте с удовольствием: быстро и просто!

Салат с маринованным лососем и кисло-сладкими томатами

На 4 персоны

- Микс из салатных листьев «Пикантный» — 125 г
- Охлажденное филе лосося — 200 г
- Сок лайма — 50 мл
- Лимонный сок — 20 мл
- Оливковое масло — 50 мл
- Красный перец чили — ¼ стручка
- Томаты — 4 шт.
- Тростниковый сахар — ½ чайной ложки
- Морская соль, черный перец по вкусу

- Томаты очистить от кожицы, предварительно обдав кипятком. Разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Переложить в миску, добавить немного оливкового масла, лимонный сок, сахар, соль и перец. Дать настояться 10–15 минут.
- Лосося нарезать тонкими поперечными и замариновать в оставшемся масле с измельченным перцем чили, соком лайма и солью. Поместить в морозилку на 10–15 минут.
- На тарелку выложить салатные листья, добавить ломтики лосося и томаты. В качестве соуса используйте маринад от томатов и лосося.

ООО «Валенсия», 141554, Московская обл., Солнечногорский р-н, дер. Кривцово, 3а
Тел.: (495) 589 28 82, (495) 668 53 47

www.valencia-express.ru

Спрашивайте в магазинах: «Утконос», «Ашан», «Седьмой континент», «О'кей», «Билла», «Магнолия», «Азбука вкуса», «Метро», ТЦ «Лейпциг», «Магазинер-Италия», «Гиперглобус», «Перекресток», «Сам берю», «ГастроМир», «Мангол», «Гельтрос», «Город любителей»

Абрико®

Яблочный от рождения

Полностью натуральный яблочный уксус «Абрико» получен из естественно сброженного сока спелых яблок и не подвергался пастеризации

www.abrico.info

Натуральный яблочный уксус содержит 60 полезных веществ:
пектин, ферменты, витамины: A, B1, B6, C, E; минералы и уникальные аминокислоты.
Он мягко стимулирует обмен веществ
и препятствует нежелательному набору веса.